



**FIP**  
**ALLENATORI**

# **Corso Allenatore**

**Gubbio, 29/06/2025 - 13/07/2025**

## **Indice**

Staff	3
Corsisti	4
Programma del Corso	10
Prefazione	11
Modulo 1: Contropiede	12
Modulo 2: 1vs1 Attacco e Difesa Contestualizzato nel 5vs5	24
Modulo 3: Collaborazioni Difensive Semplici	31
Modulo 4: Collaborazioni Offensive Semplici	37
Modulo 5: Collaborazioni Difensive contro Blocchi senza Palla	44
Modulo 6: Collaborazioni Offensive Blocchi senza Palla	56
Modulo 7: Collaborazioni Difensive contro Blocchi sulla Palla	62
Modulo 8: Collaborazioni Offensive Blocchi sulla Palla	70
Modulo 9: Costruzione di una Difesa a Uomo	76

Modulo 10: Costruzione Attacco alla Difesa a Uomo	82
Modulo 11: Costruzione di una Difesa a Zona Pari	91
Modulo 12: Attacco alla Difesa a Zona	97
Modulo 13: Difesa Pressing a Uomo - Difesa Pressing a Zona	103
Modulo 14: Attacco al Pressing	110
Modulo 15: Programmazione Annuale Settimanale - Preparazione e Gestione della Partita	113
Il Settore Giovanile - Consolini Giordano	120
Preparazione Fisica - Santucci Tommaso	129
Metodologia - Mantovani Caludio	142
Psicologia - Bonacci Tonia	153
Video - Di Matteo Gianmarco	167
Regolamento - Morina Carmelo	180

## Staff

### Direttore

Cappelli Claudio

### Capo Istruttore

Satolli Luigi

### Assistenti

Di Manno Giuseppe	Frates Fabrizio	Giovati Valeria	Taccetti Francesco
----------------------	--------------------	--------------------	-----------------------

### Formatori Regionali

Comazzi Stefano	Di Meo Luca	Molin Giovanni	Pizi Gianluca
--------------------	----------------	-------------------	------------------

### Relatori

Bonacci Tonia (Psicologia)	Mantovani Claudio (Metodologia)	Consolini Giordano	Di Matteo Gianmarco (Video)	Morina Carmelo (Regolamento)	Santucci Tommaso (Prep. Fisica)
----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

### Rilevatore Appunti

Villani Roberto

### Medico

Parapinski Massera  
Camila

**Corsisti**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Abet	Valerio
Agnelli	Ernesto
Alfieri	Adriano
Baseggio	Gabriele
Bonaccorsi	Matteo
Borri	Carlo
Calabrese	Giuseppe
Caorsi	Davide
Caputo	Stefano
Caracchini	Giovanni
Carloni	Marco
Cavagna	Maurizio Felice
Cavalaglio	Lorenza
Corrado	Francesco
Cossu	Alessandro
Cutrone	Davide
Degiovanni	Daniele
Dellarovere	Pietro
Di Gioia	Davide
Di Stefano	Grazia Carola
Diotti	Giulia
D'onofrio	Daniele
Erriu	Andrea
Ferrara	Fabio
Ferro	Matteo

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Luppatelli	Riccardo
Manetti	Samuele
Massa	Nicola
Monacelli	Lorenzo
Musso	Nicolò
Oneto	Jacopo
Pandolfi	Guglielmo William
Pelagrilli	Samuele
Petrolini	Simone
Pipiciello	Mattia
Ratto	Fulvio
Ribeiro	Emiliano
Rigano	Luca
Rinaudo	Matteo
Salomone	Luca
Salvadori	Francesco
Salvadori	Gianluca
Sciannimanico	Paolo
Sciatti	Gianluca
Scozzaro	Dario
Servetti	Tiziano
Sorrentino	Jean Patrik
Spadoni	Matteo
Stanic	Nicolas Manuel
Stefanini	Jacopo

Cognome	Nome
Focaia	Riccardo
Fratini	Ferdinando
Garozzo	Mario
Gullotti	Carmelo
Ingenito	Lucas Kurt
Inzerillo	Alessandro
Lerici	Alessandro
Lo faro	Federico

Cognome	Nome
Stoimenov	Blagoj
Taverna	Alessandro
Toffi	Umberto
Toselli	Luigi
Totaro	Filippo
Trivero	Igor
Vercelli	Alessandro
Viola	Filippo



**Gruppo A**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Abet	Valerio
Calabrese	Giuseppe
Cavagna	Maurizio Felice
Degiovanni	Daniele
D'onofrio	Daniele
Erriu	Andrea
Ferrara	Fabio
Fratini	Ferdinando
Manetti	Samuele
Monacelli	Lorenzo
Oneto	Jacopo
Pelagrilli	Samuele
Ribeiro	Emiliano
Salvadori	Gianluca
Servetti	Tiziano
Spadoni	Matteo
Viola	Filippo



**Gruppo B**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Alfieri	Adriano
Bonaccorsi	Matteo
Borri	Carlo
Caorsi	Davide
Corrado	Francesco
Ferro	Matteo
Gullotti	Carmelo
Inzerillo	Alessandro
Luppatelli	Riccardo
Petrolini	Simone
Rigano	Luca
Sciannimanico	Paolo
Stanic	Nicolas Manuel
Stefanini	Jacopo
Stoimenov	Blagoj
Toselli	Luigi
Trivero	Igor



**Gruppo C**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Agnelli	Ernesto
Baseggio	Gabriele
Caracchini	Giovanni
Carloni	Marco
Cossu	Alessandro
Di Stefano	Grazia Carola
Garozzo	Mario
Ingenito	Lucas Kurt
Lerici	Alessandro
Massa	Nicola
Musso	Nicolò
Rinaudo	Matteo
Salomone	Luca
Sciatti	Gianluca
Taverna	Alessandro
Toffi	Umberto



## Gruppo D

Cognome	Nome
Caputo	Stefano
Cavalaglio	Lorenza
Cutrone	Davide
Dellarovere	Pietro
Di Gioia	Davide
Diotti	Giulia
Focaia	Riccardo
Lo Faro	Federico
Pandolfi	Guglielmo William
Pipiciello	Mattia
Ratto	Fulvio
Salvadori	Francesco
Scozzaro	Dario
Sorrentino	Jean Patrik
Totaro	Filippo
Vercelli	Alessandro



## Programma del Corso

Dom 29/06/25	Lun 30/06/25	Mar 01/07/25	Mer 02/07/25	Gio 03/07/25	Ven 04/07/25	Sab 05/07/25
	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Prep. Fisica	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Metodologia
	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Consolini	10:30 – 12:30 Prep. Fisica	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini
	15:30 – 17:30 Modulo 1	15:30 – 17:30 Modulo 3	16:30 – 17:30 Question Time	15:30 – 17:30 Modulo 5	15:30 – 17:30 Modulo 7	15:30 – 17:30 Metodologia
17:30 – 19:30 Arrivo	17:30 – 19:30 Modulo 2	17:30 – 19:30 Modulo 4	17:30 – 19:30 Tirocini	17:30 – 19:30 Modulo 6	17:30 – 19:30 Modulo 8	17:30 – 19:30 Tirocini
21:30 – 23:30 Presentazione			21:30 – 23:30 Forum 1		21:30 – 23:30 Forum 1	21:30 – 23:30 Colloquio

Dom 06/07/25	Lun 07/07/25	Mar 08/07/25	Mer 09/07/25	Gio 10/07/25	Ven 11/07/25	Sab 12/07/24
RIPOSO	8:30 – 10:30 Modulo 9	8:30 – 10:30 Psicologia	8:30 – 10:30 Modulo 11	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Modulo 15	8:30 – 12:30
	10:30 – 12:30 Modulo 10	10:30 – 12:30 Video	10:30 – 12:30 Modulo 12	10:30 – 12:30 Modulo 13		ESAMI
	15:30 – 17:30 Video	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Modulo 14	15:30 – 19:30	15:30 – 19:30
	17:30 – 19:30 Psicologia	17:30 – 19:30 Tirocini	17:30 – 19:30 Regolamento	17:30 – 19:30 Question Time	ESAMI	ESAMI
		21:30 – 23:30 Forum 1				

Dom 06/07/25
8:30 – 12:30 ESAMI

## Prefazione

### Ettore Messina



*“Ciao a tutti,*

*Volevo sfruttare questa occasione per augurare buon corso a tutti quanti e soprattutto per dirvi che il nostro augurio è quello di essere in grado di darvi un livello come quello che voi vi aspettate. Quindi di aiutarvi a migliorare, non solo di aiutarvi a prendere una tessera, ma soprattutto a migliorare un metodo di lavoro, un metodo di insegnamento. Cerchiamo sempre di battere sul concetto della parte e del tutto, su come smontare le cose da un punto di vista didattico per poi rimetterle insieme, su come tenere sempre a mente e ben chiaro quella che è la visione complessiva di ciò che volete insegnare ai vostri giocatori. Ma, ripeto, la cosa più importante è che speriamo di darvi un servizio di cui voi sarete soddisfatti alla fine, con i nostri formatori e con tutta la nostra organizzazione.*

*In bocca al lupo e buon lavoro a tutti”*

*Ettore Messina*

# **Modulo 1**

## **Contropiede**

### **Formula**

Conquista degli spazi vantaggiosi  
nel minor tempo possibile

### **Perché giocare in contropiede**

- Aspetto mentale: transizione dalla difesa all'attacco (conversione / trasformazione)
- Unisce una buona difesa a un buon attacco
- Sviluppa la capacità di anticipazione e la conoscenza e l'esecuzione dei postulati
- Necessità di canestri facili
- Miglioramento dei fondamentali (eseguiti in velocità)
- Stimola la lettura di tutte le situazioni
- Crea entusiasmo
- Dal punto di vista strategico è il miglior modo per attaccare la zona

### **I postulati**

- Autonomia = scelta
- Collaborazione = giocare insieme
- Equilibrio = necessità di lettura
- Spazio = campo aperto
- Tempo = velocità decisionale

### **Come Nasce**

- Da palla recuperata
- Da rimbalzo
- Da canestro subito

## Le Fasi



Per quanto riguarda la conduzione ultimamente, specialmente nelle categorie senior, si vede sempre più spesso l'utilizzo di diversi giocatori in campo, non è più un compito sempre specifico del playmaker ma può, anche per motivi strategici, essere delegato ai lunghi. Mentre per le categorie giovanili la conduzione da parte di tutti i giocatori deve essere funzionale al loro miglioramento senza ricadere nella loro specializzazione.

## I Fondamentali

### Giocatore che Prende il Rimbalzo

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Presa della palla (arresti, piede perno, giro)</li> <li>• Passaggio (due mani sopra la testa, laterale, due mani petto, baseball)</li> <li>• Passaggio in velocità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reattività</li> <li>• Prontezza</li> <li>• Anticipazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avere coraggio</li> <li>• Altruismo</li> </ul>

### Giocatore che Prende l'Apertura

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare linee di passaggio</li> <li>• Ricevere in corsa</li> <li>• Palleggiare da ricezione</li> <li>• Palleggio spinto</li> <li>• Passaggio</li> <li>• Tiro in corsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper saltare</li> <li>• Saper cadere in equilibrio</li> <li>• Coordinazione</li> <li>• Orientamento spaziale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipazione</li> <li>• Coraggio</li> <li>• Altruismo</li> </ul>

## Giocatori Senza palla

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare linee di passaggio</li> <li>• Ricevere in corsa</li> <li>• Palleggio</li> <li>• Passaggio</li> <li>• Tiro in corsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accelerazione</li> <li>• Decelerazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reattività</li> <li>• Coordinazione spazio / temporale (spacing)</li> </ul>

## Progressione Didattica

Nella programmazione degli step da fare in un settore giovanile non bisogna considerare l'età come numero vincolante, ma si deve analizzare le capacità dei ragazzi per andare ad uno step successivo quando quello precedente è consolidato, lo deve successivo deve essere vissuto come un gradino da salire, un obiettivo, ma che sia altresì raggiungibile e non eccessivo per le capacità del gruppo.

### • 1° Step

- Convertire: rapidità di passaggio da difesa ad attacco (viceversa nel caso della transizione difensiva)
- Passare la palla a chi è avanti...ma anche spingere in palleggio
- Correre: raggiungere spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile
- Prima Ondata: sovrannumero dal 3vs2 con la ricerca dei 2vs1 e poi dell'1vs0

### • 2° Step

- Apertura: Dove? Come?
- Seconda Ondata: rimorchio che giocano negli spazi leggendo la difesa senza ruoli prestabiliti
- Area piena o Area Vuota - Tagliare o Ricevere sul perimetro
- Cosa fare per mantenere i vantaggi
- Focalizzarsi sul come e il quando - tecnica e tattica

### • 3° Step

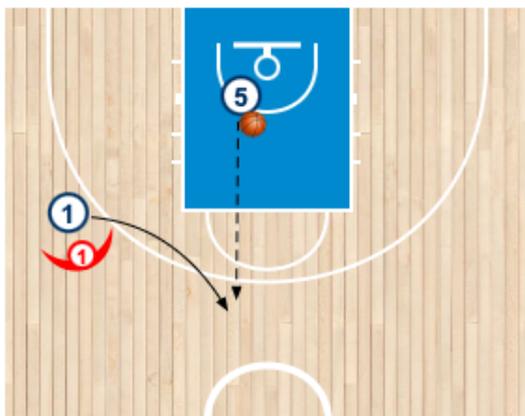
- Rimorchi: negli spazi con idee precise dei giocatori "chi sono io e chi sono i miei compagni e chi sono gli avversari"
- Spazi: interni / esterni

- Spazi esterni per bloccare la palla
- Massima cura dei dettagli
- Migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura
- **4° Step**
  - Dal contropiede alla transizione organizzata
  - Utilizzo della strategia

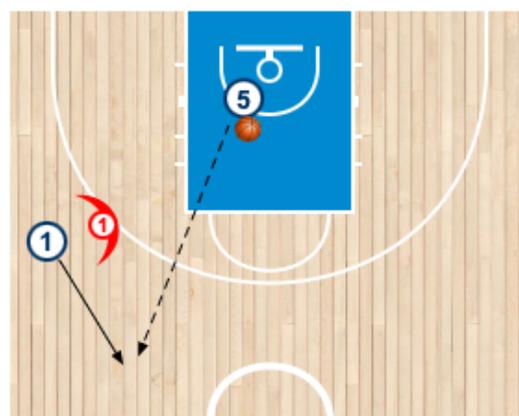
## L'Apertura

### Punti di Insegnamento

- Tagliafuori
- Saltare a rimbalzo, ricadere dopo il salto
- Proteggere la palla
- Posizione fondamentale del ricevente
- Passaggio: due mani sopra la testa, laterale, baseball
- Giocare 1vs1 senza palla (cercando di "mangiare" spazio e tempo) [Diag. #1-#2]

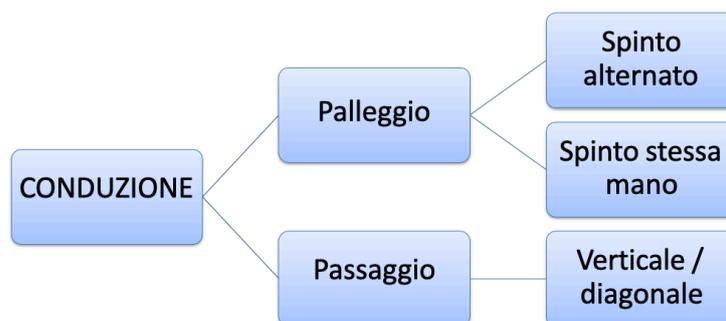


Diag. #1



Diag. #2

## La Conduzione



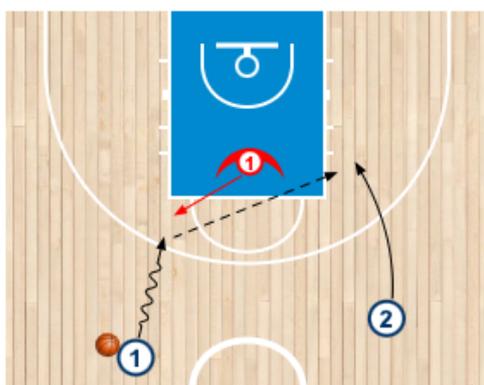
## Punti di Insegnamento

- Palleggio Spinto - Alternato
- Passaggio due mani petto
- Cambi di mano
- Esitazione
- Hockey Dribble

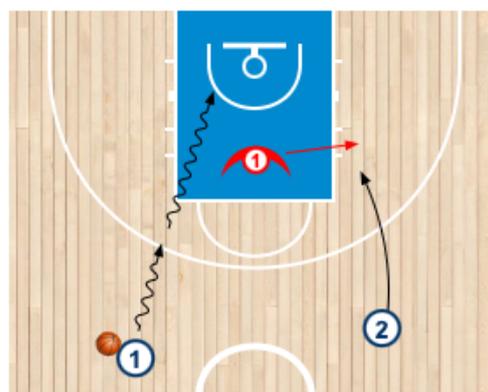
## Conclusioni

### Punti di Insegnamento

- Passaggio una mano laterale
- Tiro di potenza
- Arresto e tiro
- Terzo tempo
- 2vs1: far “dichiarare” la difesa [Diag. #3-#4]

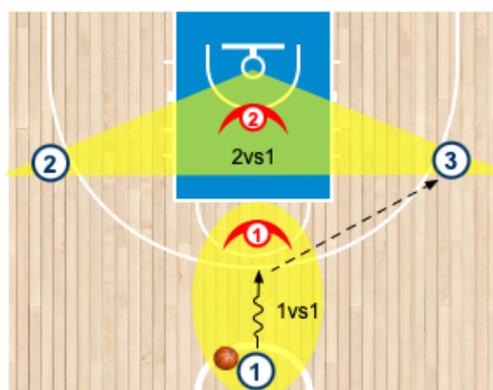


Diag. #3

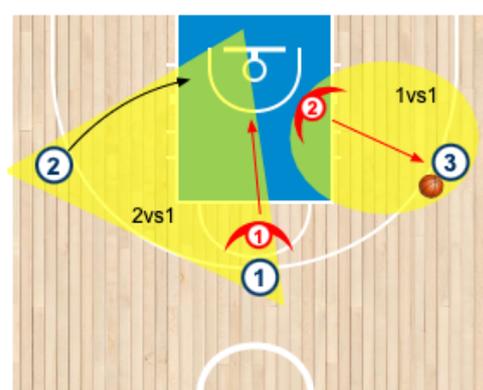


Diag. #4

- 3vs2: ricreare una situazione di 2vs1 [Diag. #5-#6]



Diag. #5



Diag. #6

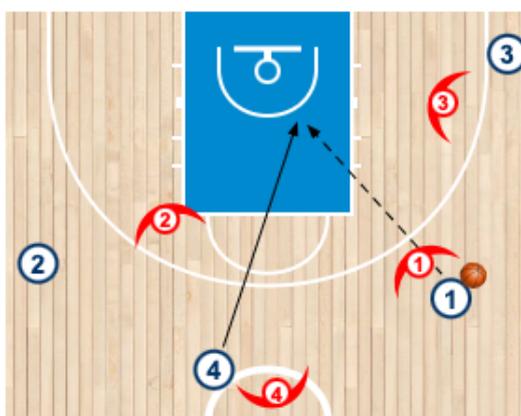
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio spinto alternato</li> <li>• Palleggio spinto stessa mano</li> <li>• Hockey dribbling</li> <li>• Esitazione</li> <li>• Passaggio dal palleggio</li> <li>• Passaggio a una mano laterale</li> <li>• Tiro di potenza</li> <li>• Arresto e tiro</li> <li>• Terzo tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Ascoltare</li> </ul>

## Seconda Ondata

### Taglio in Area

Quando (Tattica)	Come (Tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area libera</li> <li>• Situazione di vantaggio fisico in area</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di velocità</li> <li>• Arresto di potenza</li> <li>• Posizione fondamentale per sostenere il contatto</li> </ul>

- Deve seguire il tempo dell'azione
- #4 taglia per ricevere e concludere [Diag. #7]
- #4 taglia per prendere posizione

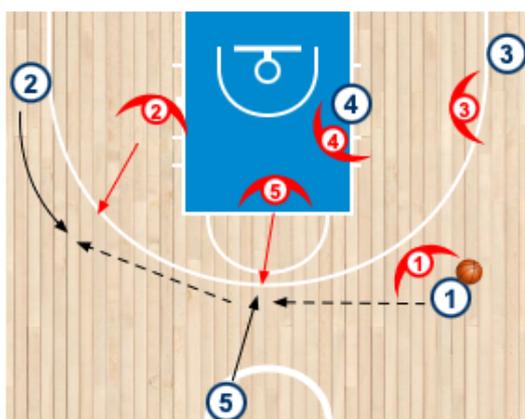


Diag. #7

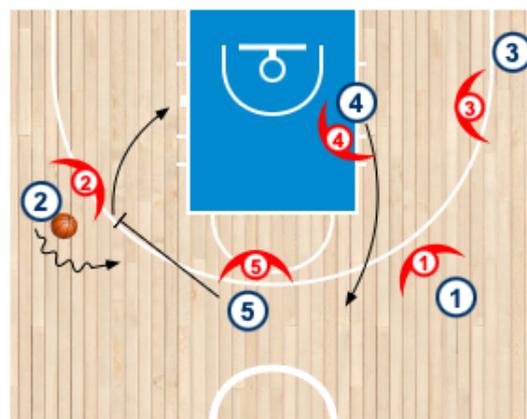
## Giocare sul Perimetro

Quando (Tattica)	Come (Tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area piena</li> <li>• Situazione di vantaggio fuori area</li> <li>• PnR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arresti</li> <li>• Tiro</li> <li>• 1vs1 con palla (palleggio, con controllo)</li> <li>• Passaggio</li> </ul>

- #1 passa a #5
- Ribaltamento [Diag. #8]
- PnR e nel mentre #4 libera l'area [Diag. #9]



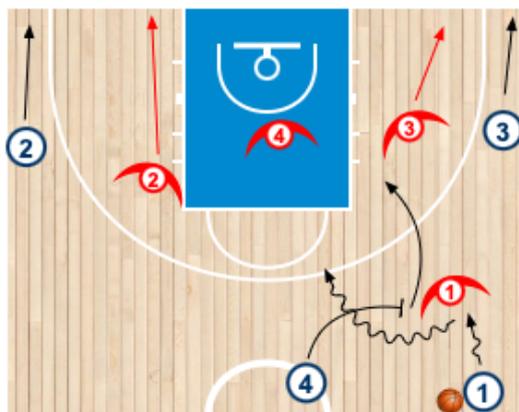
Diag. #8



Diag. #9

## PnR in Transizione: Drag

- #1 conduce in contropiede
- #4 va a bloccare la palla [Diag. #10]



Diag. #10

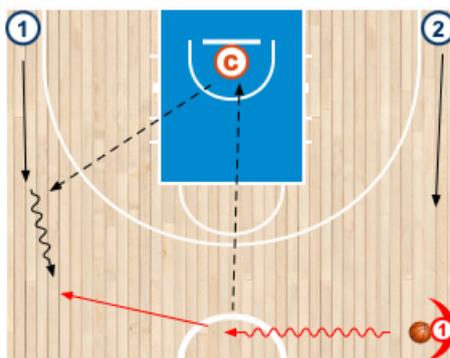
## Esercizi

### Conduzione e Conclusione Prima Ondata

#### Diag. #11: 1vs1 + 1

Descrizione: passaggio all'appoggio che la passa ad uno dei due attaccanti, la difesa va a marcare sempre l'attaccante con palla e quello senza corre per andare a canestro

Focus: palleggio - passaggio, come? Quando? Fino a dove palleggio e quando passo



Diag. #11

Progressione: 2vs1 con la difesa che decide su chi andare e quando

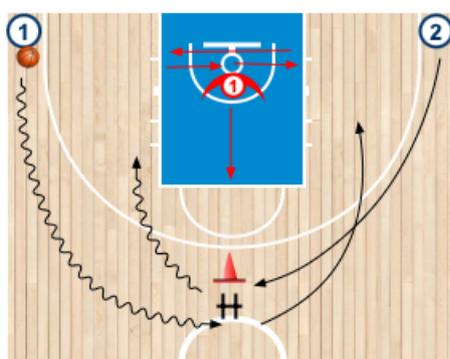
Focus: lettura della posizione del difensore (linea di penetrazione - linea di passaggio), passare o continuare ad attaccare?

### Conclusione Prima Ondata

#### Diag. #12: 2vs1

Descrizione: consegnato dietro al cono e giocare 2vs1, difesa fino al consegnato deve continuare a fare scivolamenti sotto canestro

Focus: allargare lo spazio, determinare un punto di scelta per decidere se passare o concludere (al ferro o in arresto e tiro)



Diag. #12

Progressione: 2vs1 con 1 solo passaggio, più 2vs1 dalla parte opposta (chi tira difende); ulteriore step aggiungere il terzo 2vs1 in cui difende quello che non ha mai difeso

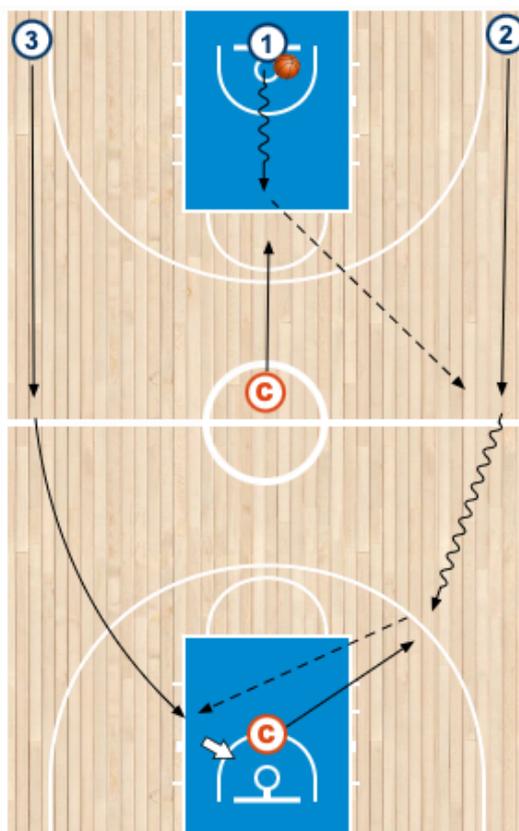
Focus: conversione rapida da attacco-difesa e viceversa

## Conduzione e Conclusione Prima Ondata

### **Diag. #13: 3vs0 + 2 Appoggi**

Descrizione: #1 attacca fino a quando non è chiuso dal coach, #2 fa lo stesso (se non viene chiuso va a tirare, al contrario passa a #3)

Focus: ricreare situazione di 2vs1 (e poi di 1vs0) leggendo la difesa senza rallentare

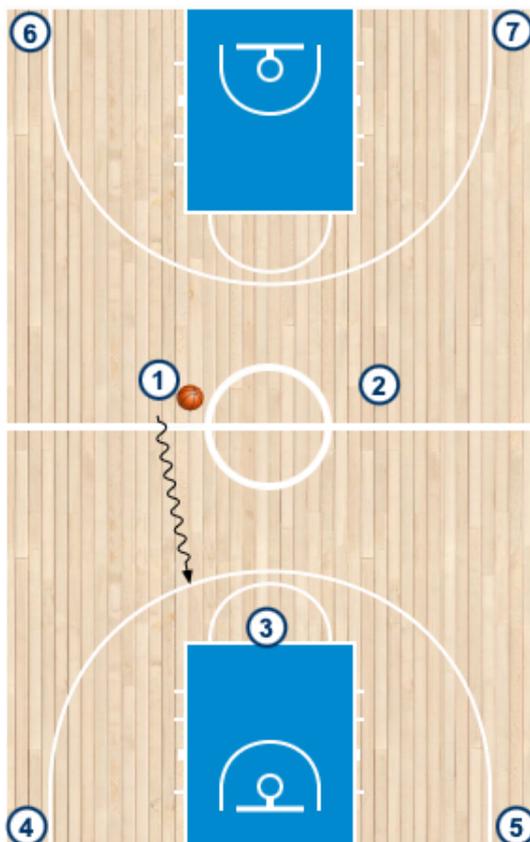


Diag. #13

## Contropiede Prima Ondata

### **Diag. #14: 2vs1 + 3vs2 in continuità**

Descrizione: 2vs1 di #1+#2 contro #3, poi 3vs2 di #3+#4+#5 contro #6+#7, un solo tiro, ai 6 punti, se #1+#2 dopo aver tirato nel tornare indietro non superano la metà campo prima di un eventuale canestro di #3+#4+#5 allora quel canestro vale doppio

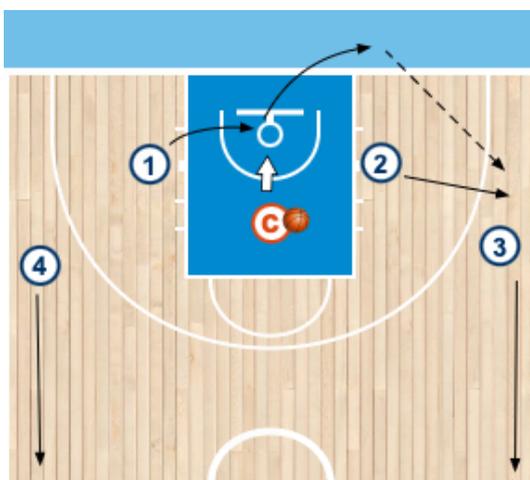


Diag. #14

### Contropiede Seconda Ondata: 1° Rimorchio

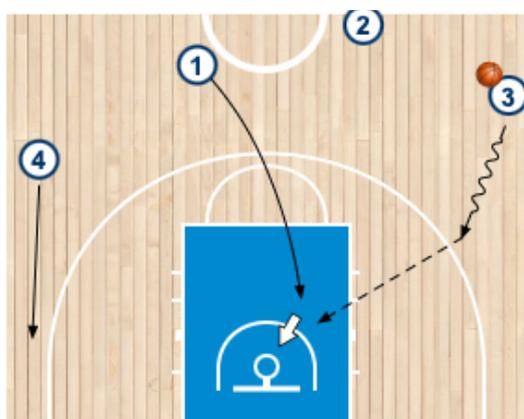
**Diag. #15 - #16 - #17 - #18: 4vs0**

Descrizione: rimbalzo, eventuale rimessa, apertura e conduzione [Diag. #15] e #1 arriva a rimorchio tagliando in area

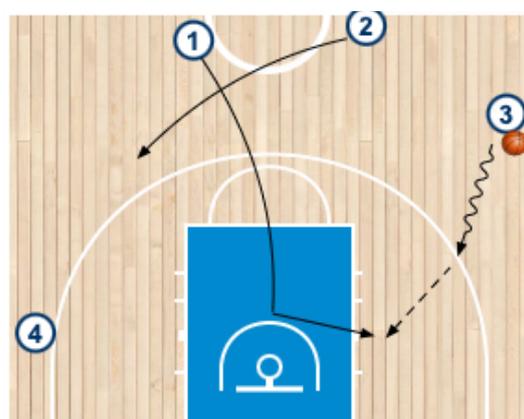


Diag. #15

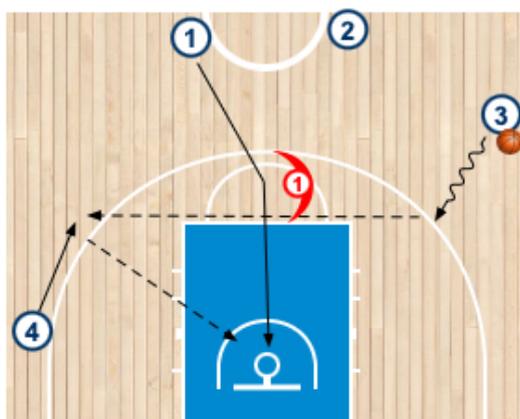
Progressione: 1° soluzione conclusione in corsa\_[Diag. #16], 2° soluzione post basso [Diag. #17], 3° soluzione sigillo e triangolo per palla dentro\_[Diag. #18]



Diag. #16



Diag. #17



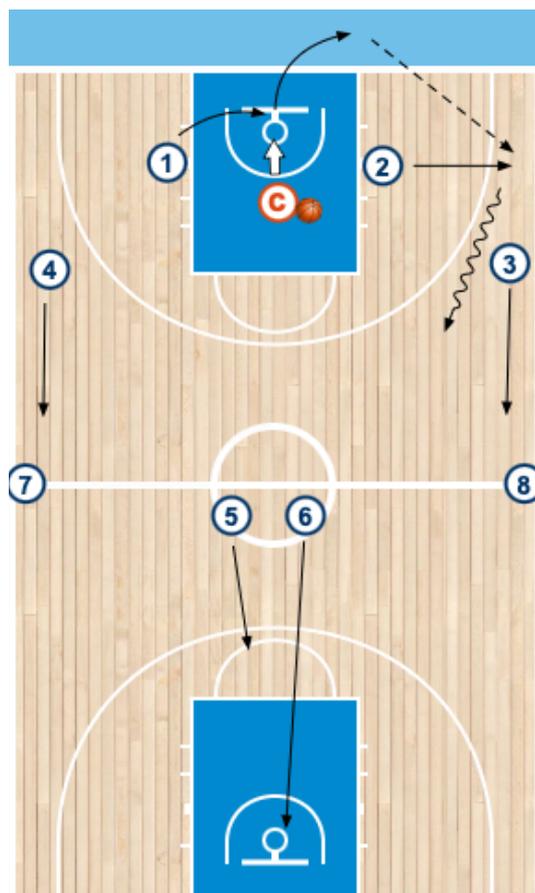
Diag. #18

## Contropiede Seconda Ondata: 1° Rimorchio

**Diag. #19: 4vs2 + 2 in continuità**

Descrizione: prima parte come esercizio precedente ma con 2 difensori (#5 e #6) già schierati in difesa, quando la palla supera la metà campo entrano #7 e #8 che toccano il cerchio di metà campo per poi difendere

Focus: transizione difensiva (marcare la palla e coprire l'area, recupero parlando e cercando di riaccoppiarsi guadagnando tempo), spaziarsi ed attaccare l'area per cercare tiri facili e ad alta percentuale, rimbalzo d'attacco



Diag. #19

## Contropiede Seconda Ondata: 2° Rimorchio

Come esercizi precedenti [Diag. #] ma a 5vs0 e poi 5vs2+3 oppure 5vs3+2 oppure 5vs4+1 tutto in progressione

## Transizione Difensiva: Punti Chiave

- Rimbalzo d'attacco
- Tagging Up: "schiacciare" la difesa
- Correre dietro velocemente (in avanti)
- Accoppiarsi con il più vicino (con i senior si cercherà anche il giusto match up)
- Rallentare la palla (con i senior anche uso intelligente dei falli)
- Il giocatore più in ritardo recupera sul lato debole e comunica con i compagni per "guidarli"

## **Modulo 2**

### **1vs1 Contestualizzato nel 5vs5**

#### **Formula**

Prendere vantaggio spazio-tempo individualmente

#### **L'1vs1 è la Chiave di Volta**

Ovvero: è l'elemento centrale o portante di qualcosa, attorno al quale ruota un sistema, una dottrina, una scuola o una serie di eventi



#### **L'1vs1 nel 5vs5**

L'1vs1 è ciò che rende funzionale il 5vs5.

Per giocare le collaborazioni bisogna mantenere la capacità di iniziativa dell'1vs1, sia in attacco che in difesa

#### **Concetti Fondamentali**

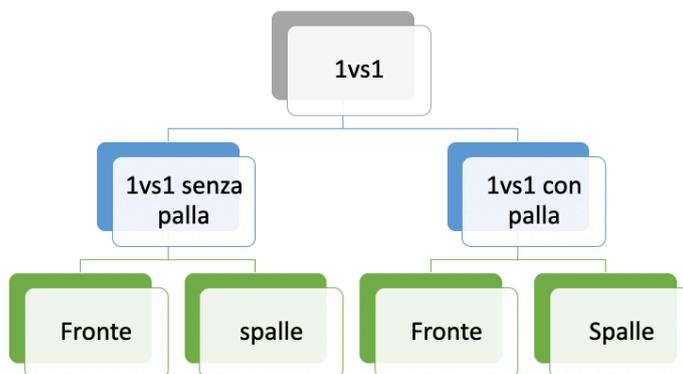
- Occupare lo spazio vantaggioso (per l'attacco prima del difensore e viceversa, per la difesa prima dell'attaccante)
- Capacità di sincronizzazione

#### **Che cos'è?**

- È una PARTE della TOTALITÀ' 5vs5
- Nel lavoro tecnico si parte dall'1vs1 per arrivare al 5vs5
- Oppure dal 5vs5 all'1vs1

Sembrerebbe l'esaltazione delle capacità di AUTONOMIA, ma proprio perché riferito al 5vs5, la parte di COLLABORAZIONE è parte predominante all'interno della totalità

## Classificazione



## Tipologie di 1vs1

1vs1 Fronte	1vs1 Spalle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senza palla</li> <li>• Con palla</li> <li>• Da partenze</li> <li>• Da palleggio aperto</li> <li>• Dinamico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senza palla</li> <li>• Con palla</li> <li>• Da partenze</li> <li>• Da palleggio</li> <li>• Dinamico</li> </ul>

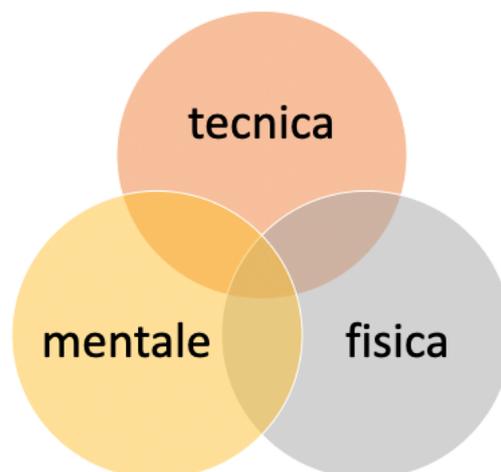
## Strumenti - Fondamentali

Tecnici	Tattici	Fisici	Mentali
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione Fondamentale</li> <li>• Fondamentali. Senza palla</li> <li>• Fondamentali con palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare (vedere)</li> <li>• Toccare</li> <li>• Parlare</li> <li>• ascoltare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza esplosiva / reattiva</li> <li>• Rapidità di piedi</li> <li>• Dissociazione motoria</li> <li>• Mobilità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di anticipazione</li> <li>• Coerenza</li> <li>• Responsabilità</li> </ul>

## Integrazione



### Integrazione Orizzontale



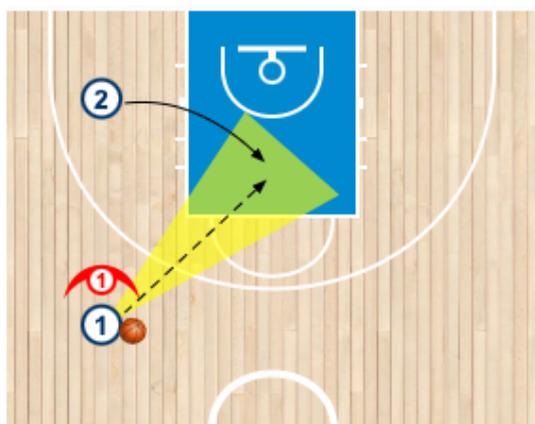
## Il Passaggio

“Torello”: 2vs1 [Diag. #1] poi 2vs2 [Diag. #1] decontestualizzato

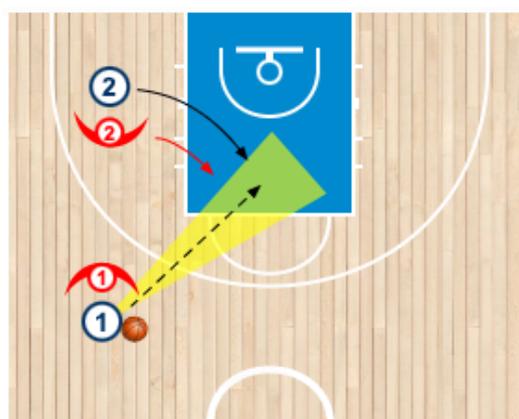
Focus Attacco: perni, equilibrio, mano sulla palla, uso del palleggio, aprire linee di passaggio, gestione degli spazi

Focus Difesa: difesa sulla palla (distanza, mani, dissociazione, scivolamenti), difesa senza palla (guardia chiusa, posizionamento linea di passaggio)

Progressione: 2vs1 senza palleggio, 2vs1 con palleggio, 2vs2 senza palleggio, 2vs2 con palleggio



Diag. #1

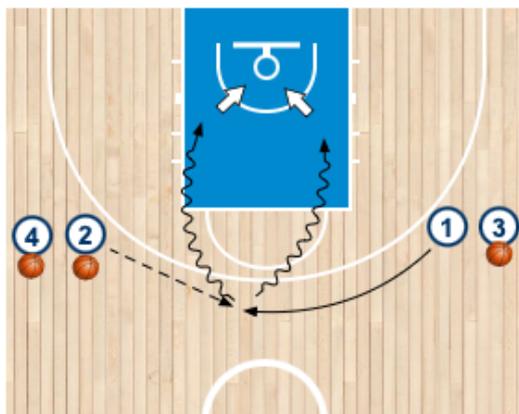


Diag. #2

## 1vs1 Fronte con Palla

### Diag. #3: 1vs0 in continuità

Progressione: partenze dinamiche, poi partenze statiche aggiungendo una finta di tiro prima di attaccare, variare le conclusioni e gli “angoli” di lavoro spostando le file



Diag. #3

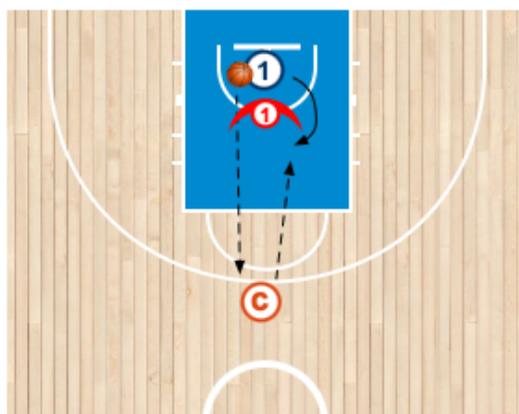
1vs0 esclusivamente sulla tecnica, se si aggiunge un Allenatore a dare letture (sulla partenza o sulla conclusione o su entrambi) si aggiunge anche la tattica

## 1vs1 Spalle Senza e con Palla

### Diag. #4: 1vs1 + Appoggio

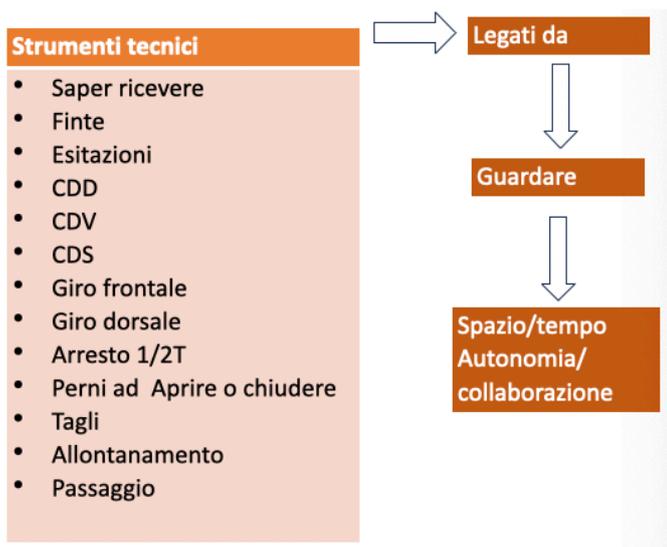
Descrizione: MENTRE l'attacco passa la palla inizia a giocare senza palla per andare davanti e dare una linea di passaggio, sulla ricezione gioca per finire senza palleggio

Progressione: cambiare la posizione della difesa, cambiare l'angolo di lavoro, allontanare l'attacco dal canestro e aggiungere l'uso del palleggio



Diag. #4

## 1vs1 Fronte e Spalle senza Palla

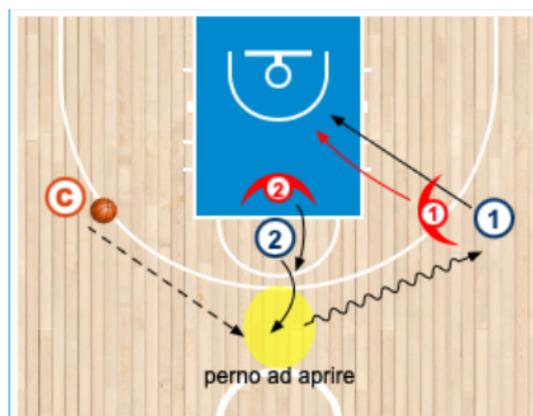


Diag. #5: 1vs1 + Appoggio



Diag. #5

Diag. #6: 2vs2 + Appoggio



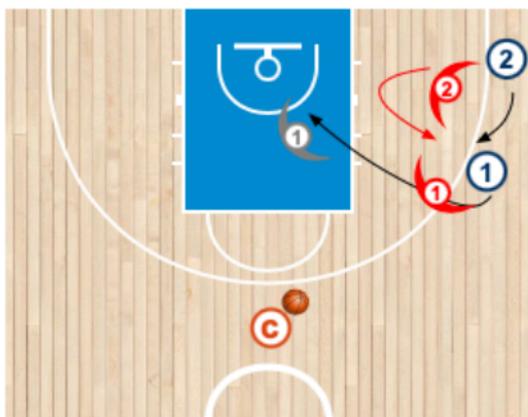
Diag. #6

## Progressione

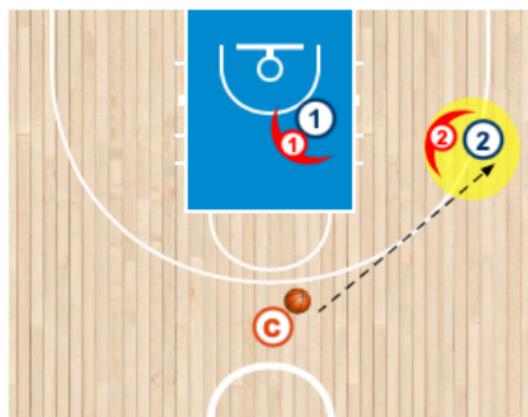
### 2vs2 + Appoggio: taglio e rimpiazzo [Diag. #7 - #8]

Focus Attacco: #2 decidere mentre gioca senza palla se passare dentro o attaccare in palleggio quando riceverà [Diag. #9 - #10]

Focus Difesa: anticipo per rompere collaborazione e togliere spazi vantaggiosi all'attacco (non concedere la palla in post basso)



Diag. #7



Diag. #8



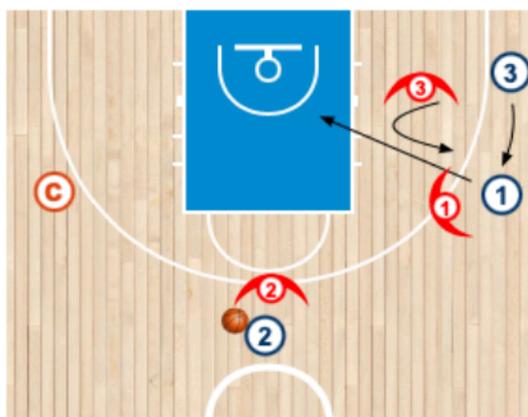
Diag. #9



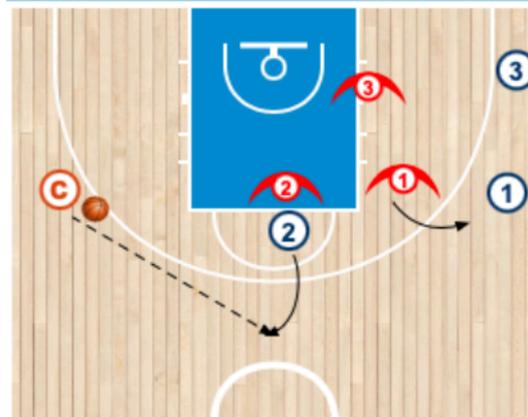
Diag. #10

**Diag. #11 - #12: 3vs3 + Appoggio**

Anche se si tratta di una situazione di 3vs3 è importante mantenere il focus sull'1vs1 e quindi sui fondamentali, tutti e 3 i giocatori devono giocare i loro 1vs1 con e senza palla, tenendo presente il proprio difensore ma anche i propri compagni e le loro iniziative



Diag. #11

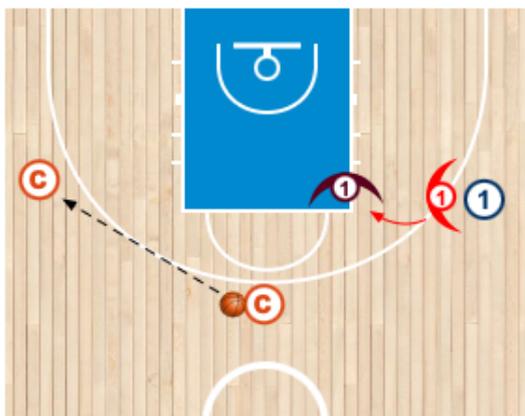


Diag. #12

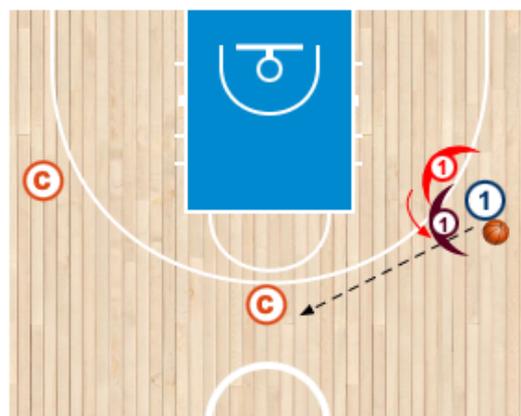
## Difesa

### Diag. #13 - #14: 1vs1 + 2 Appoggi

Focus: posizionamento difensivo, volare mentre, correre, scivolare, cambiare linea (di penetrazione - di passaggio), posizione a muro, di anticipo e aperta, lato forte - debole



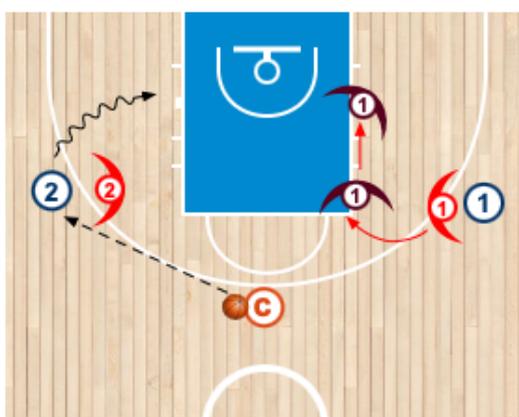
Diag. #13



Diag. #14

### Diag. #15: 2vs2 + 1 Appoggio

Progressione: 2vs2, gli attaccanti possono passare la palla soltanto all'appoggio per coinvolgere l'altro compagno



Diag. #15

## Modulo 3

### Collaborazioni Difensive Semplici

#### Formula

Prendere e mantenere un vantaggio difensivo  
spazio temporale collaborando con i compagni

#### “Collaborare”

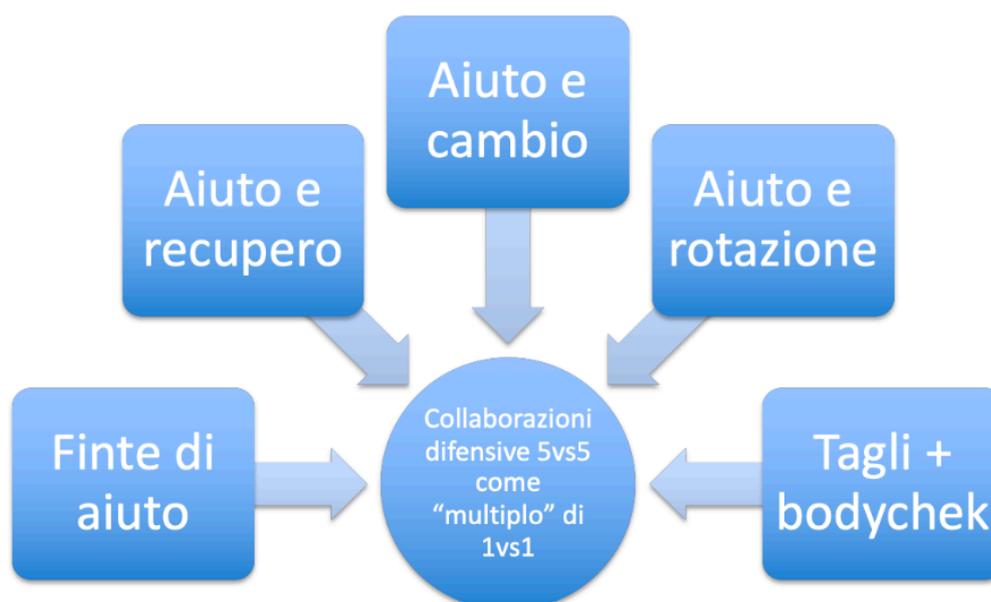
L'etimologia della parola latina è: lavorare insieme.

Per poter collaborare è importante saper riconoscere le situazioni e sapere cosa fare sulle tre linee (linea di passaggio, di penetrazione e della palla)

#### Quali Sono

Le collaborazioni difensive sono multipli di 1vs1 difensivo (con e senza palla), quindi tutto quello che è stato fatto prima è funzionale a quello che viene dopo

Parte : Totalità = 1vs1 : Collaborazione



La scelta di quale situazione mettere in pratica è determinata dagli spazi e ovviamente da autonomia – collaborazione. Quindi serve la capacità a livello individuale e di squadra di passare da un sistema all'altro.

## Il Giocatore che Aiuta

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Non perdere contatto con il proprio uomo</li> <li>• Recupero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedi attivi con ultimi passi brevi</li> <li>• Braccia larghe per occupare spazio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima idea di collaborazione e di difesa di squadra</li> </ul>

## Punti Chiave

- Chi aiuta
- Linea di penetrazione
- Posizione d'aiuto
- Recupero sulla linea di penetrazione (se in ritardo) o di passaggio
- Occupare spazi vantaggiosi per l'attacco
- Rompere il timing dell'attacco
- Posizione a muro - d'anticipo chiuso - di guardia aperta
- Posizionamento 1vs1
- Muoversi "mentre"
- Uso dei fondamentali tattici
- Difesa aggressiva e di contenimento, che devono coesistere

## Il Posizionamento

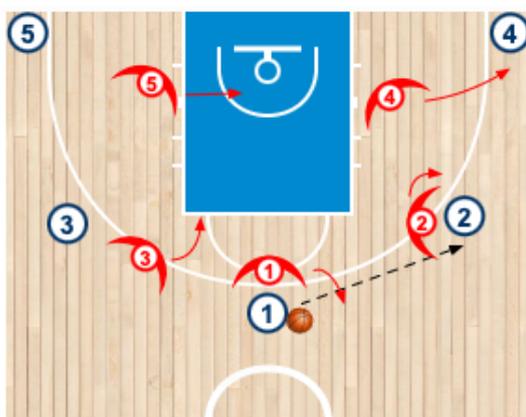
Il posizionamento difensivo come fondamentale dell'1vs1 (sia con che senza palla) è allo stesso modo la base delle collaborazioni, con un posizionamento sbagliato non potrà mai esserci una collaborazione efficace.

### **Diag. #1-#2: Shell Drill**

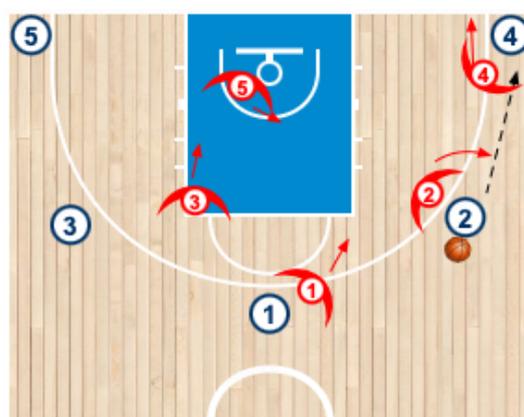
Descrizione: l'attacco si passa la palla e la difesa si adegua

**Progressione:** si può fare con 5 giocatori sul perimetro e poi 4 sul perimetro ed 1 in post basso [Diag. #3], l'attacco aspetta 1 secondo per passarsi la palla o al fischio (per dare più tempo alla difesa di posizionarsi) poi senza pause, dopo il posizionamento difensivo con l'attacco fermo si possono inserire i tagli [Diag. #4], poi si possono inserire uno o due palleggi (per lavora su tenuta 1vs1 e finte d'aiuto [Diag. #5]), ecc.

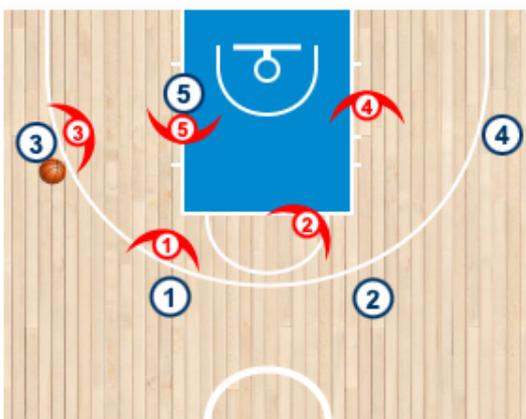
**Focus:** comunicazione ("ultimo" - "palla"), muoversi mentre si sposta la palla, lato forte e lato debole, linea di penetrazione e linea di passaggio, guardia chiusa e guardia aperta



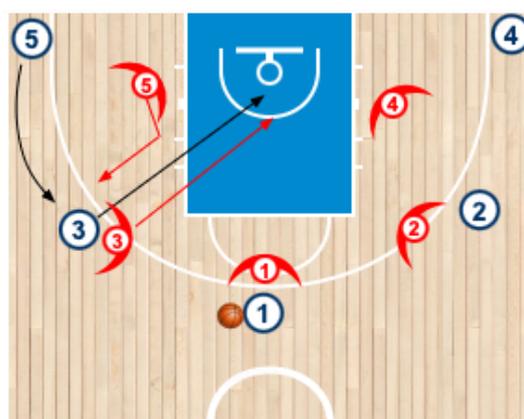
Diag. #1



Diag. #2



Diag. #3



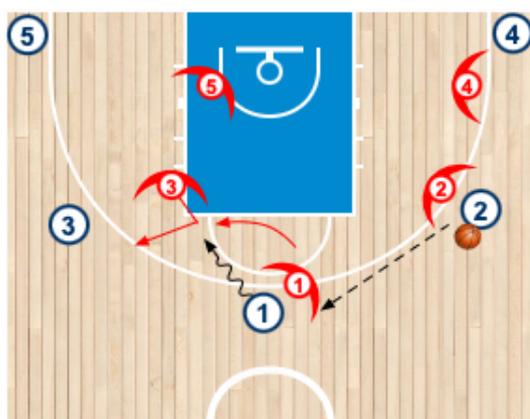
Diag. #4

## Finta d'Aiuto

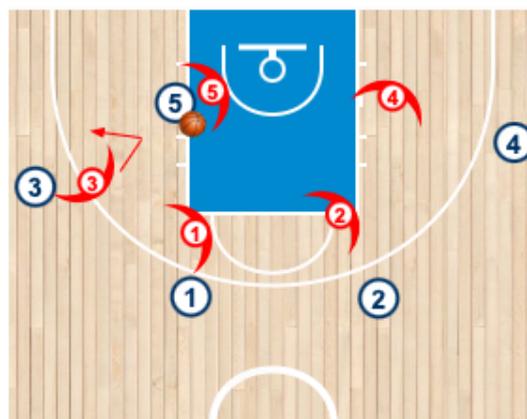
La finta d'aiuto è una collaborazione specifica del lato forte (spazi stretti), serve occupare lo spazio per evitare gli 1vs1 oppure per rompere il tempo all'attacco sulla

circolazione per consentire ai difensori di recuperare, si fa con un affondo occupando con le braccia sia la linea di penetrazione che la linea di passaggio, equilibrio.

Si usa sia sulle situazioni di penetrazione [Diag. #5] che di palla in post basso [Diag. #6] e si fa sempre da un passaggio di distanza.



Diag. #5



Diag. #6

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Anticipazione</li> <li>• Non perdere contatto con il proprio uomo</li> <li>• Ristabilire l'1vs1 spazi inverti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedi attivi</li> <li>• Muovere braccia e gambe vicino alla palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causare un movimento riflesso all'attacco per ritardare un'azione offensiva</li> </ul>

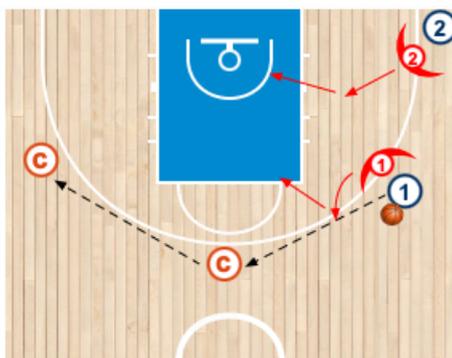
## Aiuto e Recupero

L'aiuto e recupero serve a togliere lo spazio vantaggioso all'attacco rallentando la penetrazione della palla.

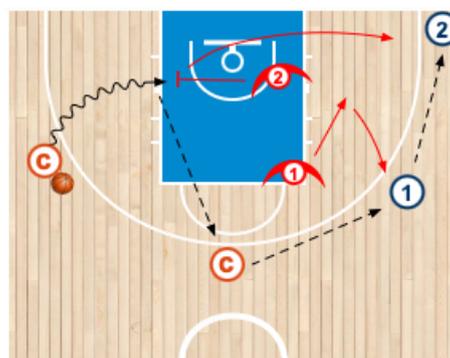
È fondamentale: posizionarsi mentre si muove la palla, aiutare con il giusto timing e con la corretta posizione mettendosi sulla linea di penetrazione; come: sprintando, usando la voce, usando le braccia per ostacolare e rallentare i passaggi

**Diag. #7 - #8: 2vs2 + 2 Appoggi**

Focus: X2 deve occupare la linea di penetrazione e appena C ferma il palleggio recuperare su #2 correndo, X1 deve abbassarsi (linea della palla) e poi recuperare su #1 appena C ferma il palleggio. Alla fine ognuno ha il suo match up iniziale.



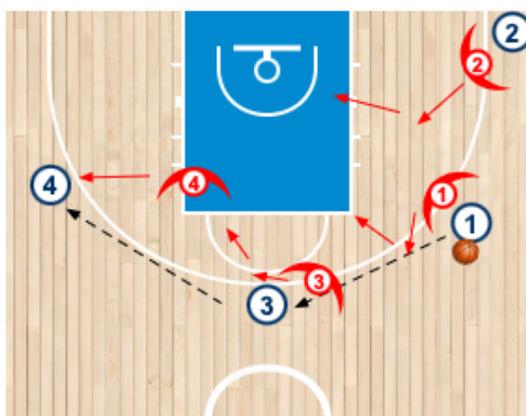
Diag. #7



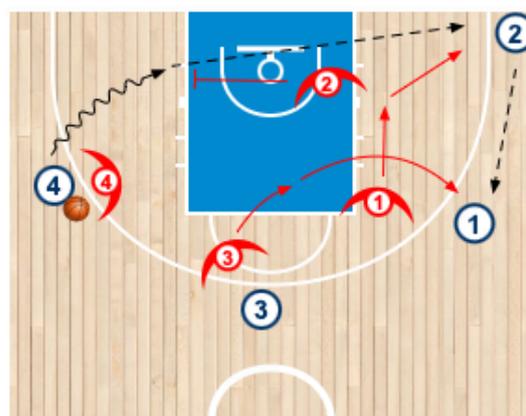
Diag. #8

**Aiuto e Rotazione**

Coinvolgimento del terzo difensore nei cambi sui closeout (spazi larghi ed in situazioni d'emergenza), va sempre il più vicino

**Diag. #9 - #10: 4vs4 Handicap (X4 si fa battere)**

Diag. #9

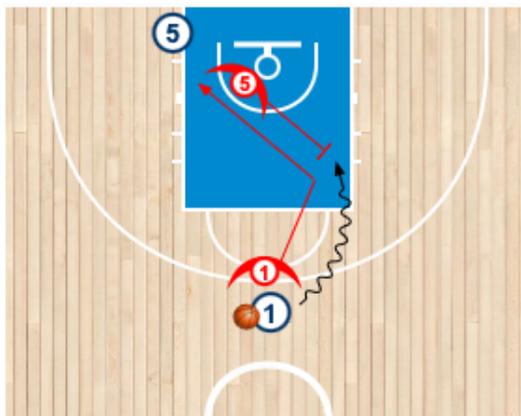


Diag. #10

## Aiuto e Cambio

L'aiuto e cambio è inizialmente un aiuto che poi si trasforma in un cambio, si usa in spazi ristretti, la situazione più comune è con un giocatore che gioca in post basso o sulla linea di fondo durante una penetrazione

### Diag. #11: 2vs2 handicap (#5 non può aprire)



Diag. #11

## **Modulo 4**

### **Collaborazioni Offensive Semplici**

#### **Formula**

Conquista dello spazio vantaggioso per prendere e  
mantenere un vantaggio collaborando

*“Non sono preoccupato se la mia squadra all’inizio sbaglia qualche  
tiro; lo sono invece se non si passa la palla”*

*Ettore Messina*

#### **Strumenti**

- Tecnica-tattica del passaggio
- Tecnica-tattica del palleggio
- Fondamentale tattico del guardare
- Fondamentali individuali senza palla
- Posizionamento offensivo
- Partenze

#### **Verificare**

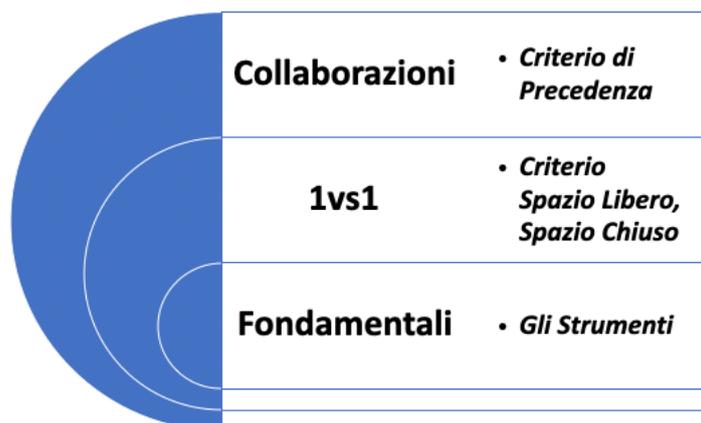
- 1vs1 senza palla
- Concetto di area piena - area vuota
- Concetto di mantenere le distanze
- Muoversi negli spazi e nei tempi corretti

#### **Quali sono?**

- Penetra e scarica
- Collaborazione esterno - interno
- Dai e Vai

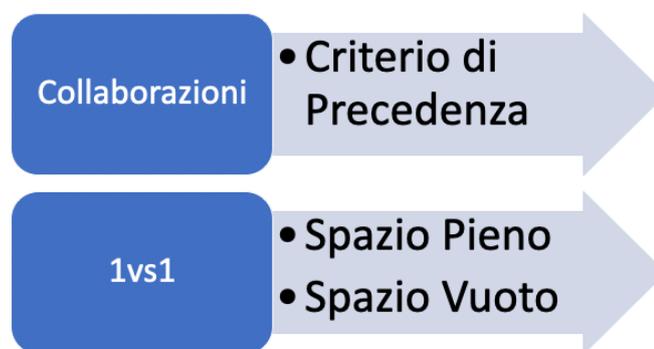
- Dai e Cambia
- Dai e Segui
- Triangoli

## Integrazione Verticale



## Concetto Chiave: la Precedenza

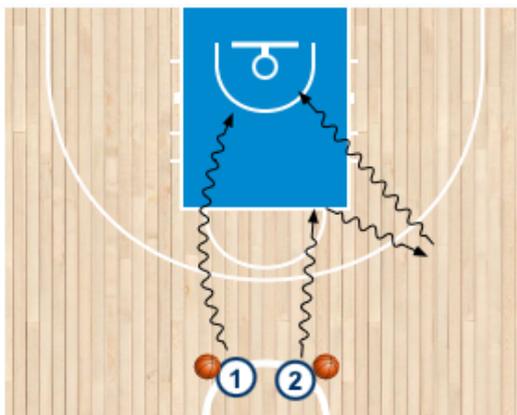
Per precedenza si intende il riconoscimento del vantaggio maggiore.



## Allenare la Precedenza

### **Diag. #1: due 1vs0 fronte a canestro dal palleggio**

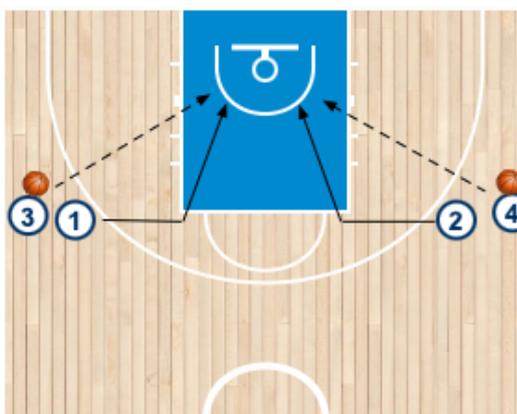
Descrizione: al via del coach si attacca in palleggio, il primo che entra in area conclude al ferro, l'altro deve arretrare fino a fuori la linea dei 3 punti per poi riattaccare e concludere al ferro



Diag. #1

**Diag. #2: due 1vs0 spalle a canestro da taglio**

Descrizione: al via del coach si va a toccare il gomito e si taglia, il primo che entra nello smile conclude subito, l'altro deve utilizzare il piede perno per tirare nello spazio libero adeguandosi al movimento del compagno



Diag. #2

**Punti Chiave**

- Spazio: distanza adeguata
- Tempo: mentre
- Visione periferica: guardarsi, guardare gli spazi
- Fondamentali: come strumento
- Equilibrio
- Contatto visivo



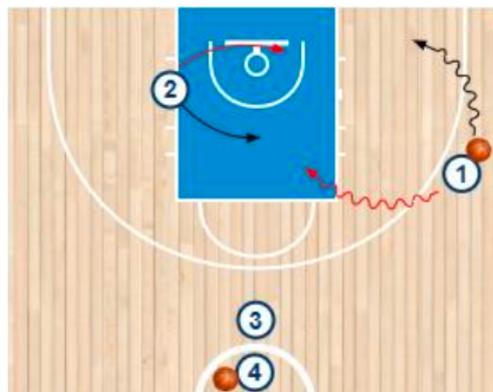
## Collaborazione Esterno - Interno

**Diag. #4 2vs0 interno lato forte**



*Diag. #4*

**Diag #5 2vs0 interno lato debole**



*Diag. #5*

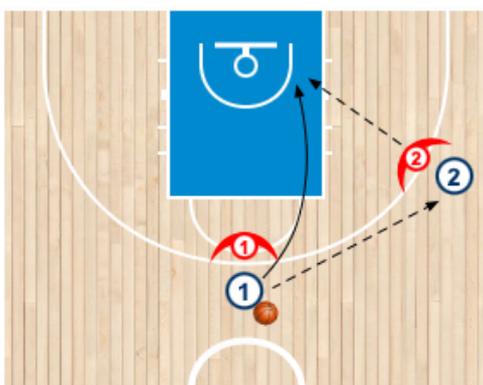
## Dai e Vai

Capacità di attaccare il canestro senza palla tagliando davanti [Diag. #6] o dietro [Diag. #7] in base al posizionamento del difensore

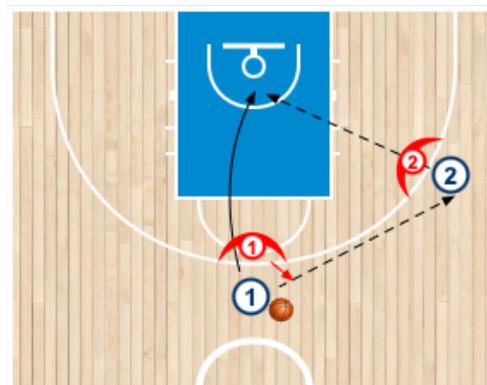
Come: mentre #1 passa la palla con un piccolo passo ne esegue un secondo lungo e cambiando velocità, tagliando davanti o dietro al proprio difensore

Quando: #1 mentre passa la palla deve leggere la reazione del proprio difensore (se non salta alla palla taglia davanti)

**Diag. #6 - #7: 2vs2 primo passaggio a #2 libero**



*Diag. #6*

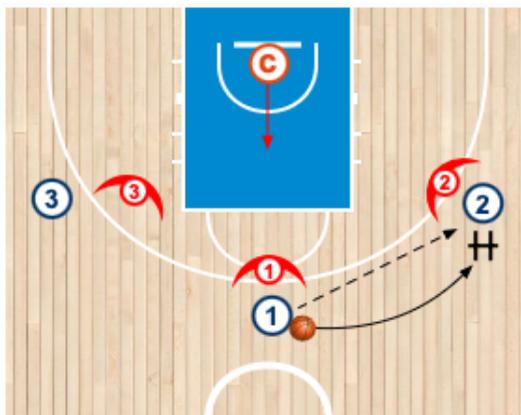


*Diag. #7*



Quando: #1 deve leggere la posizione del proprio difensore mentre passa la palla

**Diag. #9: 3vs3 + Appoggio primo passaggio a #2 o a #3 è libero**



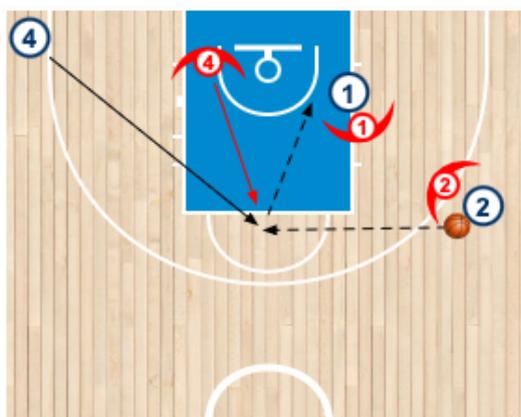
Diag. #9

## Triangoli

Come: #1 tiene il contatto, giro dorsale a tagliare fuori il difensore, da un bersaglio, #4 sprinta verso la palla, arresti ad aprire per avere separazione con il difensore

Quando: #1 completamente anticipato e X4 aiuta su eventuali passaggi.

**Diag. #10: 4vs4 assemblando le situazioni precedenti**

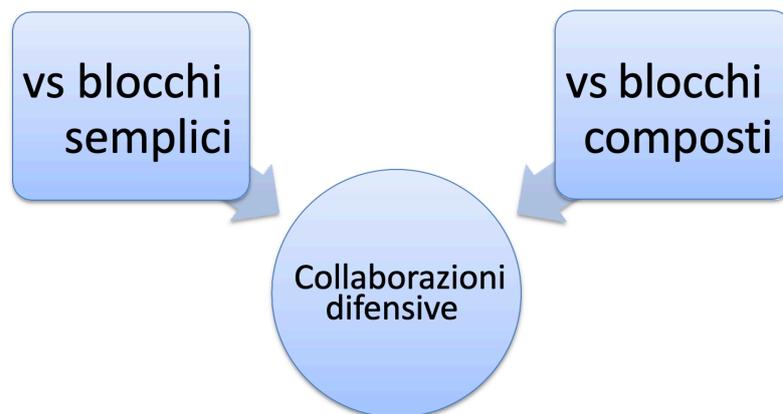


Diag. #10

**Modulo 5**  
**Collaborazioni Difensive contro**  
**Blocchi Senza Palla**

**Formula**

Togliere spazi vantaggiosi e rompere il timing  
degli avversari collaborando  
(togliere spazio-tempo)



**Blocchi Semplici**

- Diagonali
- Orizzontali
- Verticali

**Blocchi Complessi**

- Stagger orizzontale
- Stagger verticale
- Screen the screener
- Cieco in sequenza

## Progressione Didattica

- **1° Step**
  - Posizionamento difensivo
  - Aiuto
  - Aiuto e recupero
- **2° Step**
  - Aiuto e rotazione
  - Aiuto e cambio
- **3° Step**
  - Collaborazione sui blocchi semplici su attaccanti senza palla
- **4° Step**
  - Collaborazione sui blocchi composti su attaccanti senza palla
- **5° Step**
  - Collaborazione sui blocchi su attaccanti con palla

## Concetti Fondamentali

- Lettura
- Posizionamento difensivo (che è alla base di tutto, è il fondamento della difesa)
- Riferimento a lato debole e lato forte
- Riferimento alle linee di passaggio
- Rompere il timing dell'attacco
- Pressare la palla per rallentare (tempo) e rompere gli angoli (spazio)
- Non concedere al bloccato due direzioni per sfruttare il blocco (iniziativa)
- Fondamentali tattici (comunicare)
- Muro (sulla palla) - anticipo (ad un passaggio) - aiuto (a più passaggi)

## Giocatori Coinvolti

### Difensore del Passatore

Pressare la palla per rompere il timing dell'attacco, nell'esecuzione di situazioni offensive, con movimenti rapidi di mani e piedi, usando le finte, può creare pressione fisica e mentale, per non permettere passaggi facili

## Difensore del Bloccante

- Comunicare al bloccato l'arrivo del blocco
- Restare sulla linea di passaggio, pronto a collaborare
- Uso del bodycheck

## Difensore del Bloccato

- Prepararsi al blocco per non subirlo (comunicare)
- Cercare il contatto con l'avversario (mai separazione)
- Colmare lo svantaggio (correre)
- Ritrovare il giusto equilibrio dopo aver difeso sul blocco (no ritardo)

## Punti di Insegnamento

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionamento</li> <li>• Scivolamento</li> <li>• Corsa</li> <li>• Cambio di guardia</li> <li>• Bump / bodycheck</li> <li>• Closeout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Ascoltare</li> <li>• Toccare</li> </ul>

## Blocco Lato Forte - Lato Debole

### Lato Forte

- Inseguire
- Cambiare
- Negare
- Forzare

### Lato Debole

- Tagliare
- Cambiare

## Negare

**Tattica:** costringere il bloccato a giocare in spazi diversi da quelli voluti

### Difensore del bloccante:

- Chiama il blocco
- Guarda – parla – ascolta
- Si posiziona in area per occupare spazio

### Difensore del bloccato:

- Si posiziona con il corpo sulla linea d'uscita dell'attaccante
- Ascolta – guarda – parla

### Difensore del passatore

Da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1:

- Condiziona l'attaccante
- Pressione sulla palla
- Modifica la sua posizione dopo il passaggio

## Inseguire

**Tattica:** lato forte [*Diag. #1*]

### Difensore del bloccante:

- A contatto con il blocco per disallineare
- comunicare
- 1/2 passo d'aiuto a salire per togliere il ricciolo stretto
- Recupero corretto del posizionamento

### Difensore del bloccato:

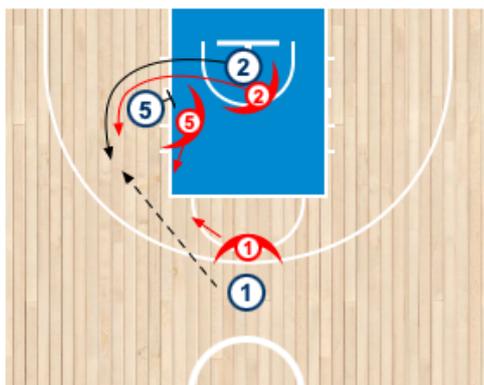
- Primo passo dietro al bloccato
- Inseguire l'uscita allungando il braccio d'anticipo
- Recupero della miglior posizione possibile d'anticipo per far allargare la ricezione
- Correre

- Rimanere a contatto (no separazione)
- Evitare contatto con il blocco

## Difensore del passatore

Da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1:

- Pressione sulla palla
- Aiuto e recupero con il tempo del passaggio (finta d'aiuto)



Diag. #1

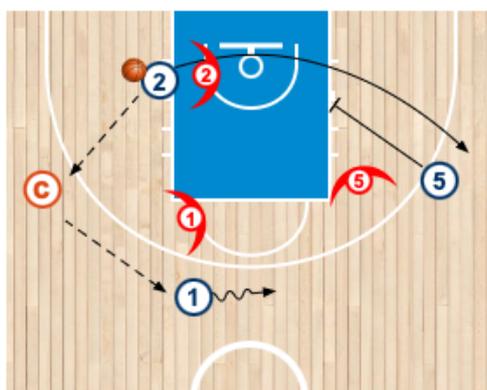
**In emergenza:** anticipare sulla spalla esterna oppure cambiare

## Diag. #2: 3vs3 + Appoggio

Descrizione: dal posizionamento alla difesa su un blocco senza palla

Giovanili: tutti in tutte le posizioni

Senior: distinzione di ruolo



Diag. #2

## Tagliare

**Tattica:** togliere lo spazio vantaggioso (centro), evitare il cambio e mantenere gli accoppiamenti difensivi, per evitare di essere penalizzati in eventuali miss match a rimbalzo d'attacco [Diag. #3]

### Difensore del bloccante

- Riempire l'area e recuperare con il tempo dell'eventuale skip

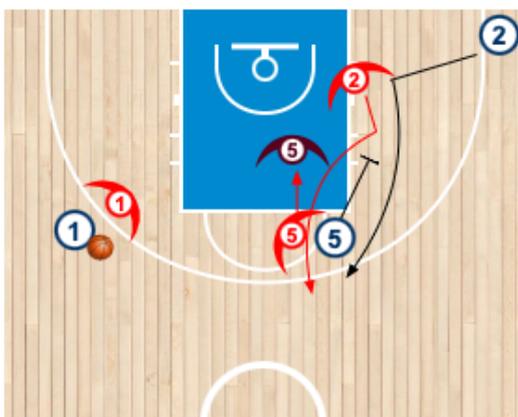
### Difensore del bloccato

- Finta di inseguire e taglia all'ultimo istante del blocco

### Difensore del passatore

Da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1:

- Pressione sul palleggio e sul passaggio



Diag. #3

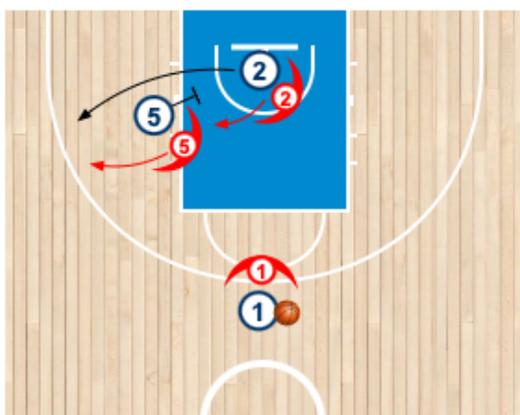
### Diag. #4 - #5: 3vs3 + Appoggio

Descrizione: dal posizionamento alla difesa su un blocco senza palla

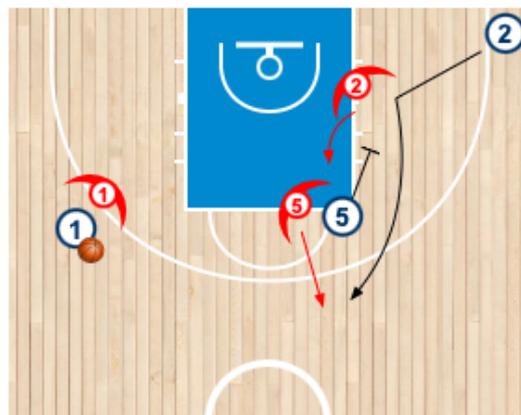
Giovanili: tutti in tutte le posizioni

Senior: distinzione di ruolo





Diag. #6

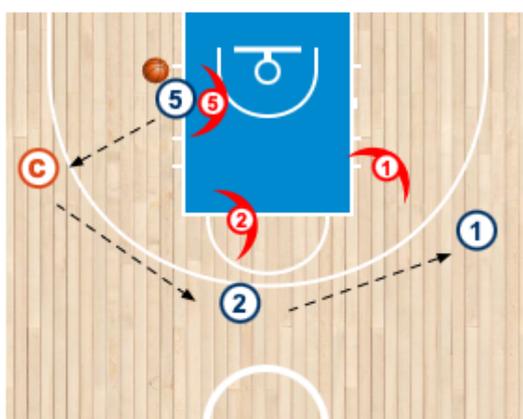


Diag. #7

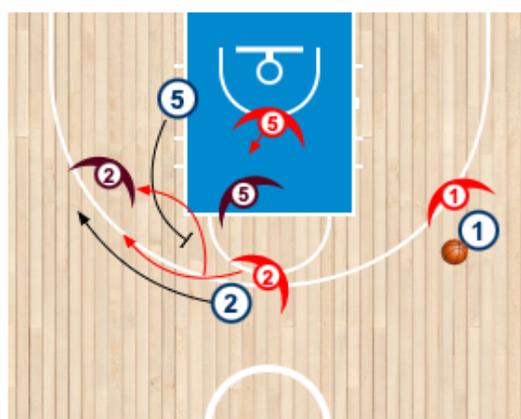
## Flare

### Diag. #8 - #9: 3vs3 + Appoggio

Descrizione: X5 “ultimo” fa ombra e protegge l’area, X2 salto alla palla sul passaggio e prova a forzare il blocco e passare insieme (conquista dello spazio prima dell’attacco), se non ci riesce passa sotto (correre e andare sulla linea di penetrazione in caso di ricezione)



Diag. #8

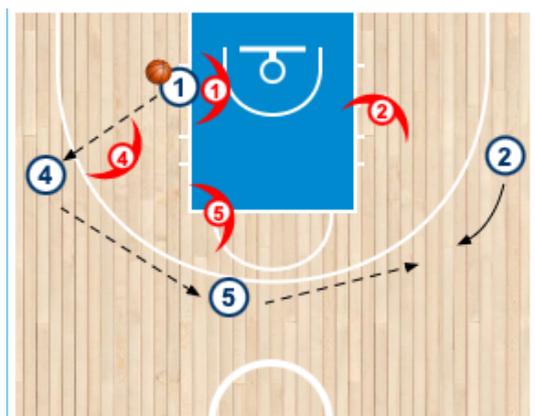


Diag. #9

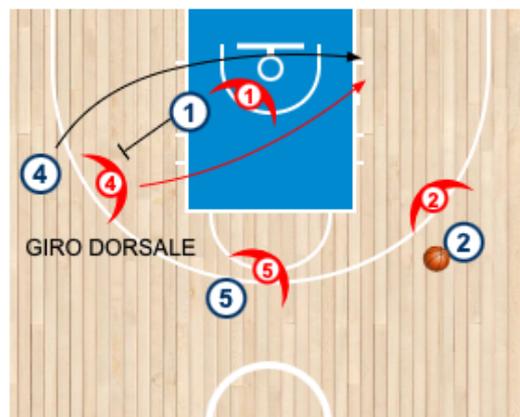
## Bloccare il Bloccante

### Diag. #10 - #11 - #12: 4vs4 Cieco + Diagonale

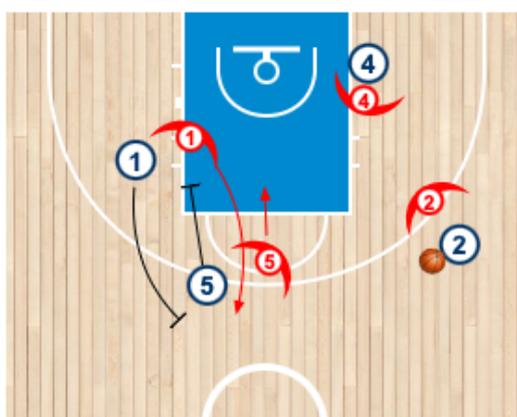
Descrizione: X4 salto alla palla sul passaggio, giro dorsale e passa sopra per stare sulla linea di passaggio, X1 rimane a contatto (no separazione) con #1 e sul blocco verticale all’ultimo momento taglia per rimanere sulla linea di penetrazione



Diag. #10



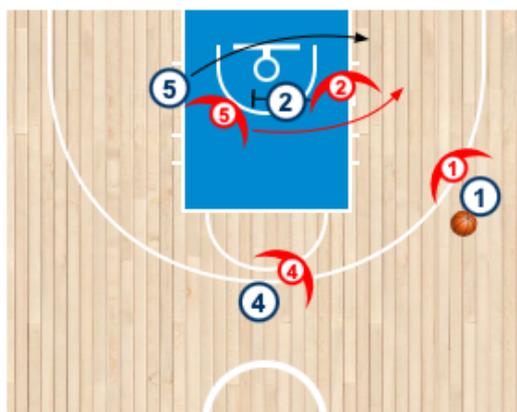
Diag. #11



Diag. #12

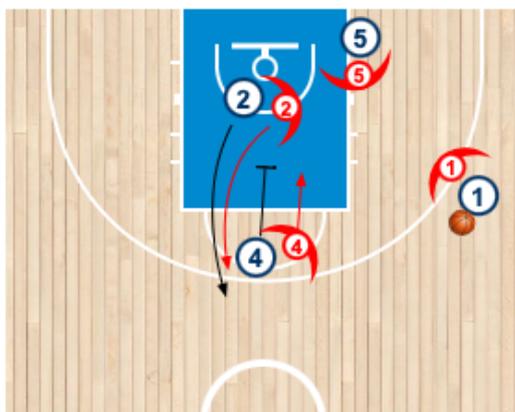
### **Diag. #13 - #14: 4vs4 Orizzontale + Verticale**

Descrizione Blocco Orizzontale: X2 in posizione di taglia per aiutare su eventuale penetrazione di #1, X5 prende contatto con #5 e passa sopra (giro dorsale) per rimanere sulla linea di passaggio, X1 pressione sulla palla



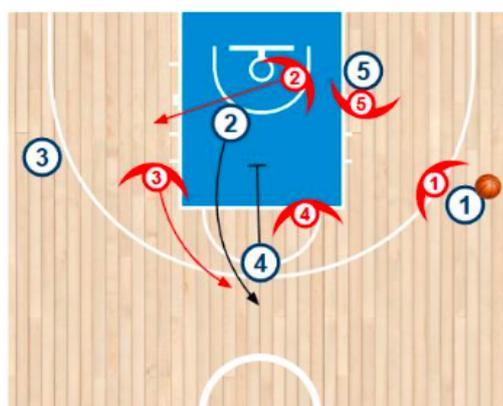
Diag. #13

Descrizione Blocco Verticale: X2 rimane a contatto con #2 ed insegue correndo con lui, X4 occupa lo spazio del ricciolo stretto, X1 salto alla palla (stunt) sul passaggio



Diag. #14

Strategia: necessario che X2 faccia bump su #5 (giocatore molto pericoloso in post basso), cambio tra X2 (che andrà a posizionarsi sulla linea di passaggio di #3 e staccato di lato debole) e X3 (che andrà sulla linea di passaggio di #2 provando a forzare il blocco o ad inseguire)



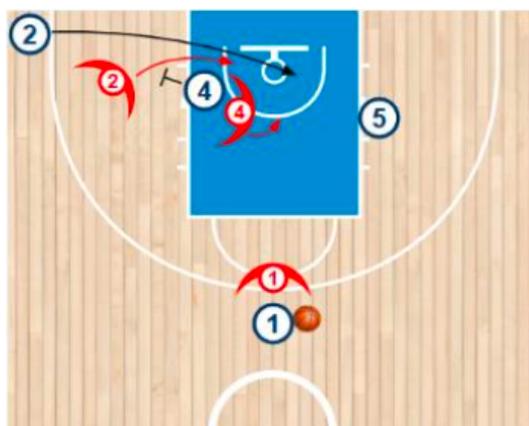
Diag. #15

## Stagger Orizzontale

### 1° Blocco [Diag. #16]

- X2: effettua un giro dorsale per inseguire #2 che sfrutta il blocco e riprende l'anticipo comunicandolo a X4 che recupera la sua posizione

- X4: aperto tenendo in visione #4 e la palla per ostacolare un eventuale passaggio dentro a #2
- X1: pressione sul palleggiatore per evitare un passaggio facile e dare il tempo a X2 di recuperare la posizione



Diag. #16

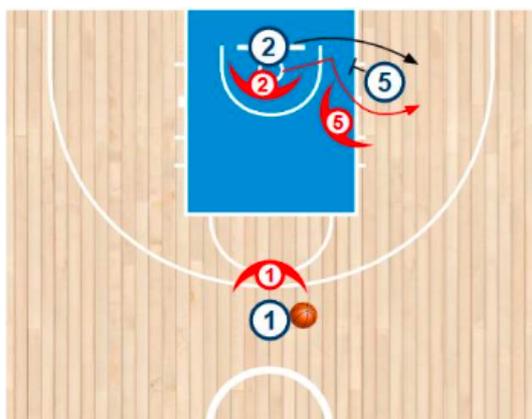
## 2° Blocco

La scelta si fa a livello di postulati, quindi spazio – tempo:

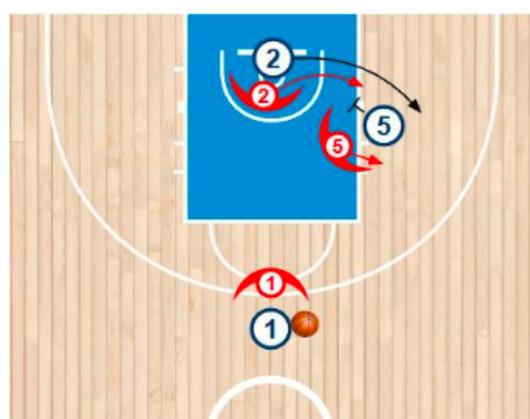
- Se #5 è posizionato sotto la tacca si può scegliere di tagliare il blocco, perché non c'è spazio per ricevere dietro al blocco e non può fare curl per l'aiuto di X5

[Diag.#17]

- Se #5 è posizionato correttamente sopra la tacca si può:
  - Inseguire [Diag. #18]
  - Cambiare



Diag. #17



Diag. #18

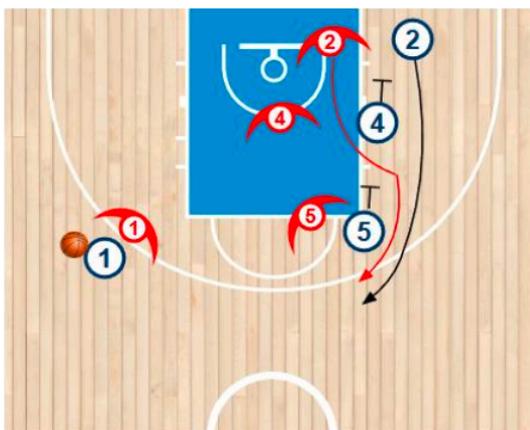
## Stagger Verticale [Diag. #19]

### 1° Blocco

- X2 taglia il blocchi
- X4 diventa "ultimo" aperto sulla linea di passaggio pronto ad aiutare su 1vs1

### 2° Blocco

- X2 insegue e X5 fa mezzo passo per evitare a #2 di ricciolare



Diag. #19

**Modulo 6**  
**Collaborazioni Offensive**  
**Blocchi Senza Palla**

### **Formula**

Conquista dello spazio vantaggioso per prendere e mantenere un vantaggio collaborando

### **Obiettivo**

Ottenere un vantaggio di spazio e di tempo per un tiro o per un 1vs1 con il difensore in recupero o in ritardo

### **Prerequisiti**

- Gioco di piedi
- Uso degli spazi
- Timing
- Dare sempre due linee di passaggio
- Sottolineare opportunità del bloccante
- Posizione corretta del passatore rispetto al blocco

### **Il Passatore**

<b>Cosa deve saper fare tecnicamente</b>	<b>Cosa deve saper fare tatticamente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio sotto pressione</li> <li>• Migliorare l'angolo di passaggio</li> <li>• Passaggio due mani sopra la testa</li> <li>• Passaggio una mano laterale (e/o diretto dal palleggio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Leggere</li> <li>• Avvicinarsi o allontanarsi in base alla scelta del difensore del bloccato</li> <li>• Leggere che tipo di passaggio fare</li> </ul>

## Il Bloccante

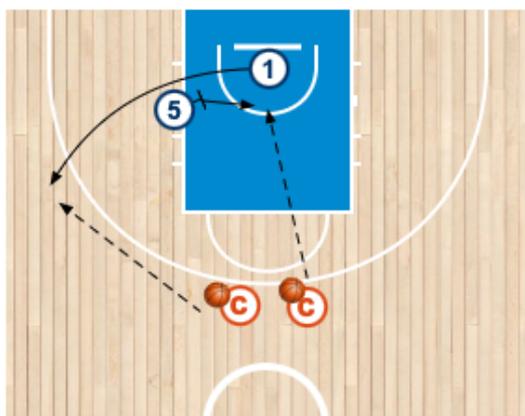
Cosa deve saper fare tecnicamente	Cosa deve saper fare tatticamente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Cambi di velocità</li> <li>• Cambi di velocità (anche veloce-lento)</li> <li>• Partenze (senza palla per ricevere)</li> <li>• Giri e arresti</li> <li>• Cambiare angolo di blocco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno</li> <li>• Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore</li> <li>• Leggere / reagire: come creare un sovrannumero</li> </ul>

## Il Bloccato

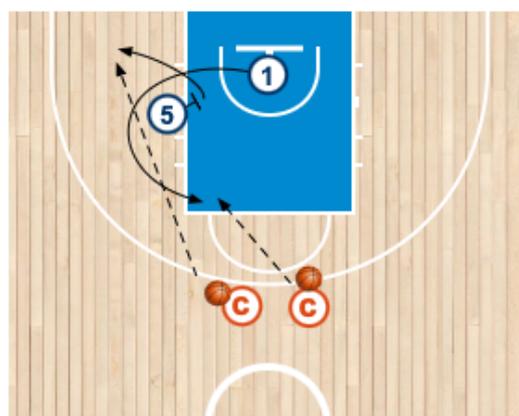
Cosa deve saper fare tecnicamente	Cosa deve saper fare tatticamente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambi di velocità</li> <li>• Cambi di velocità (anche veloce-lento)</li> <li>• Finte</li> <li>• Presa</li> <li>• Arresti e ripartenza (farsi tamponare)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno</li> <li>• Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore</li> <li>• Portare il difensore nel blocco</li> <li>• Leggere / reagire: come creare un sovrannumero</li> </ul>

## 2 Linee di Passaggio

### Diag. #1 - #2: 2vs0 + 2 Appoggi



Diag.#1



Diag. #2

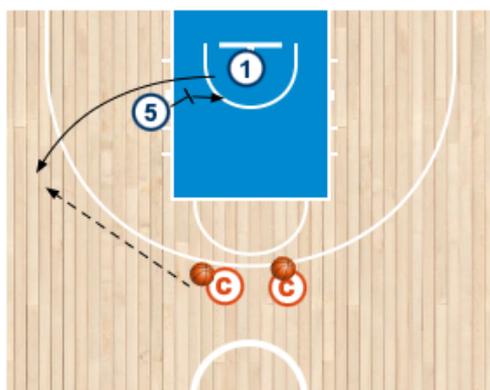
## Prendere Vantaggio: 1vs1 Senza Palla “Prima” [Diag. #3]



Diag. #3

## Mantenere il Vantaggio: 1vs1 Senza Palla “Dopo”

Diag. #4 - #5: 2vs0 + 2 Appoggi

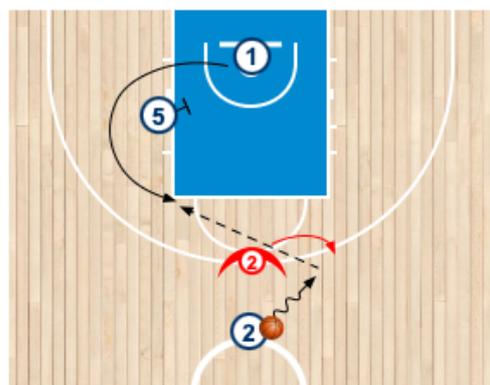


Diag. #4

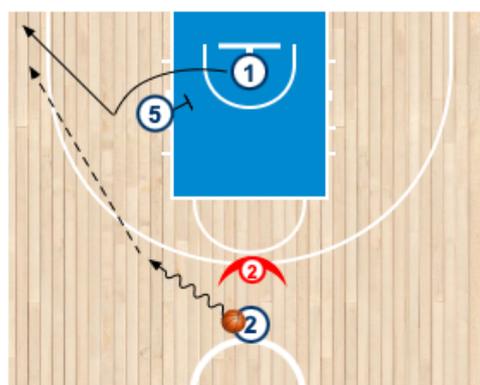


Diag. #5

## Passatore: 1vs1 con Palla [Diag. #6 - #7]



Diag. #6



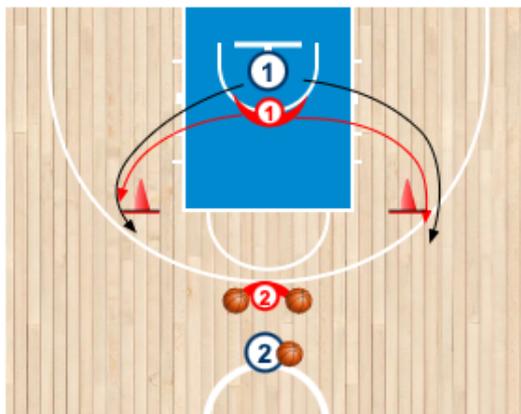
Diag. #7

## Esercizi

### **Diag. #8: 1vs1 Senza Palla (bloccato) + 1vs1 con Palla (passatore)**

Descrizione: X2 con due palloni funge da ombra per #2 che deve adeguare la posizione in base al lato che sceglie #1, X1 deve passare esterno al cono

#### Blocco Floppy

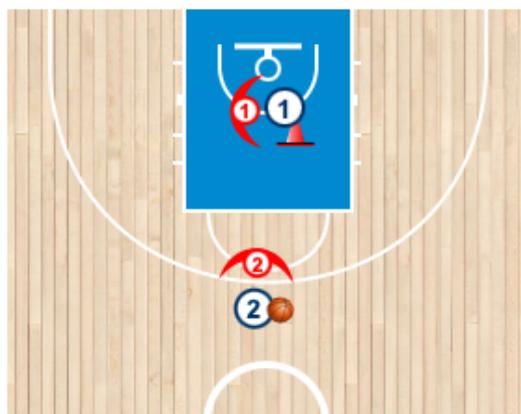


Diag. #8

### **Diag. #9: 1vs1 Senza Palla Handicap + Passatore**

Descrizione: #1 ha in mano un cono e gioca con il contatto a spingersi con X1, quando vuole e dove vuole (tranne fuori dall'area) appoggia il cono per terra e inizia 1vs1, X1 per difendere deve prendere il cono in mano

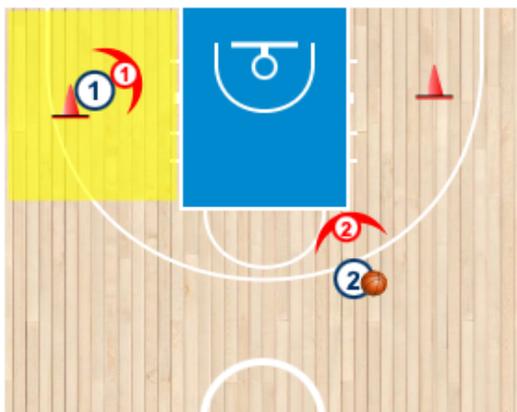
#### Blocco Floppy



Diag. #9

Progressione: cambiare zone del campo definendo la zona in cui si può appoggiare il cono [Diag. #10]

### Blocco Lato Debole

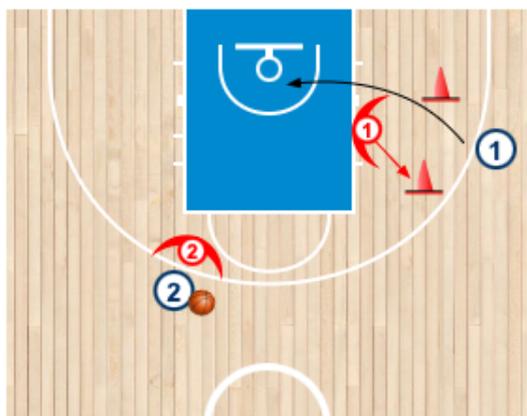


Diag. #10

### Diag. #11 - #12: 1vs1 Senza Palla Handicap + Passatore

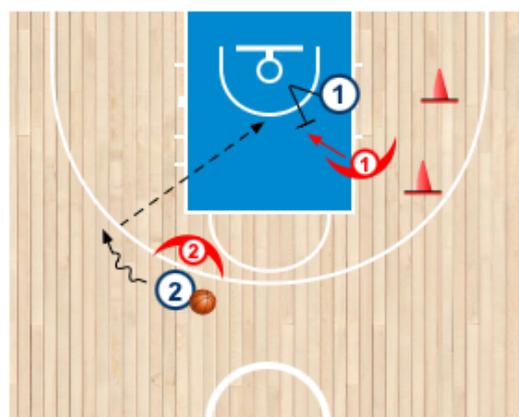
Descrizione: la difesa tocca un cono e #1 gioca nello spazio libero, per ricevere in corsa se ha molto vantaggio o per sigillare X1

#### Blocco Cieco



Diag. #11

#### Blocco Cieco

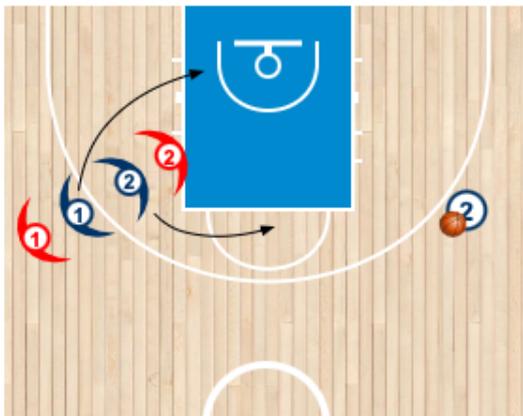


Diag. #12

### **Diag. #13: 2vs2 Handicap + Passatore**

Descrizione: #1 decide quando si parte e può muoversi dove vuole, #2 gioca opposto per mantenere la situazione di 2vs1 + recupero (#1 + #2 vs X2 + recupero di X1)

#### Blocco Cieco



Diag. #13

**Modulo 7**  
**Collaborazioni Difensive contro  
Blocchi sulla Palla**

**Formula**

Conquista dello spazio vantaggioso per rompere  
il tempo dell'attacco collaborando

**Obiettivi**

Ripristinare le situazioni di 1vs1  
(se il difensore del blocco riesce a forzarlo rimanendo 1vs1,  
non è necessario attivare la collaborazione)

**Punti Chiave**

- Uso dei fondamentali tattici
- Riconoscimento degli spazi (centrale - laterale)
- Pressione sulla palla (1vs1)
- Provare ad annullare il blocco (forzare il blocco - contatto)
- Difesa di Squadra

**Scelte: dalla più aggressiva alla più contenitiva**

- Trap (raddoppio)
- Show - Edge (aiuto e recupero)
- Flat (piatto)
- Drop (contenimento)
- Under (terza o quarta)
- Ice (fondo)
- Switch (cambio)

## Show - Edge

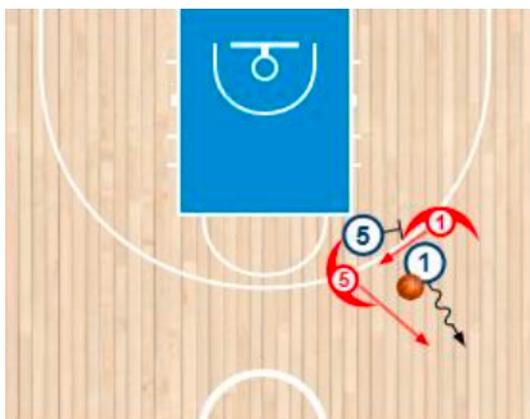
**Obiettivo:** far allontanare il palleggiatore dal canestro (scelta aggressiva)

- **Difensore del bloccato**

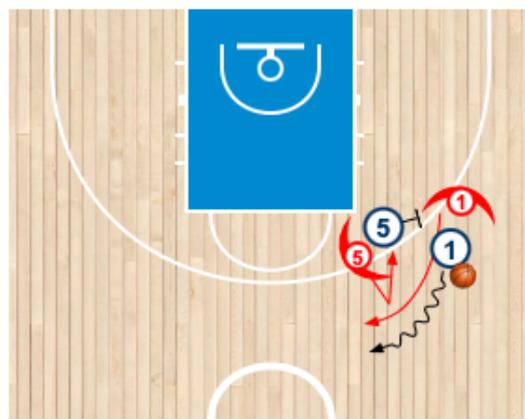
- Uso dei fondamentali tattici
- Accorcia la distanza e manda sul blocco
- Show: passa sopra il blocco e dietro il difensore del bloccante [Diag. #1]
- Edge: passa sopra al difensore del bloccante [Diag. #2]

- **Difensore del bloccante:**

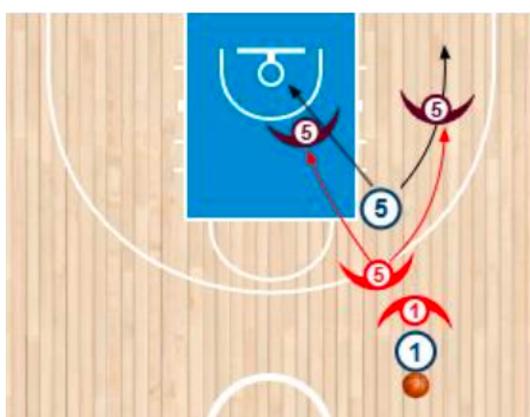
- Uso dei fondamentali tattici
- Show: aiuta il bloccato con 2 scivolamenti [Diag. #1]
- Edge: aiuta il bloccato con 1 scivolamento [Diag. #2]
- Recupera sul rollante con le braccia alte e sulla linea di passaggio [Diag. #3]



Diag. #1



Diag. #2

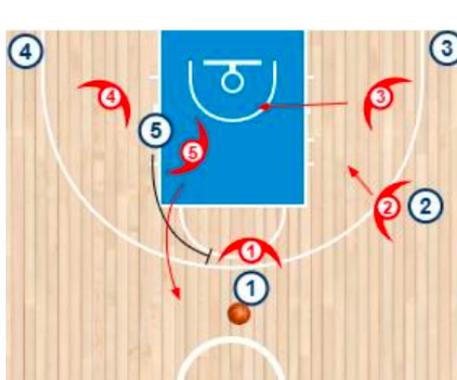


Diag. #3

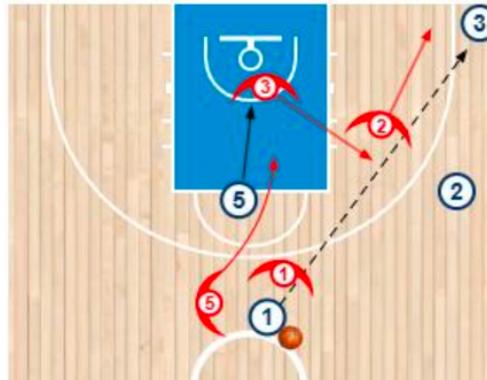
- **Difensori lontani**

- Uso dei fondamentali tattici
- Adeguamento della posizione "mentre"

- Uso delle finte
- Quello del lato doppio si occupa del rollante [Diag. #4]
- Pronti a collaborare andando in rotazione (il più vicino sul 1° passaggio) [Diag. #5]



Diag. #4



Diag. #5

## Trap

**Obiettivo:** far dar via il pallone ad il giocatore che gioca il PnR (giocatore più pericoloso) e non farglielo tornare.

Il raddoppio sulla palla è quindi la scelta più aggressiva di tutte, segue gli stessi concetti dello show ma vengono esasperati, le differenze sono:

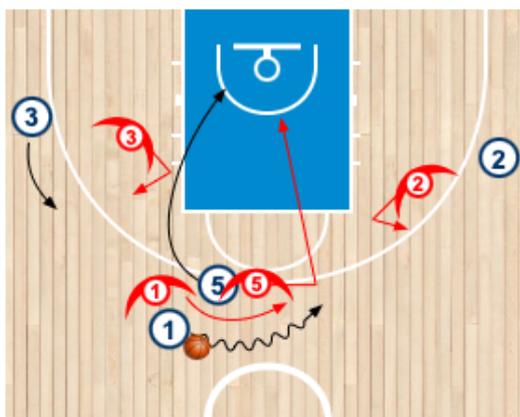
- **Difensore del bloccato:**
  - Rimane a contatto e pressa la palla fino a quando non viene passata (non va mai sotto al difensore del bloccante)
- **Difensore del bloccante:**
  - Aggredisce la palla con scivolamenti verso metà campo, chiusi, fino a quando la palla non viene passata

## Flat

Una via di mezzo tra il contenimento (in cui il difensore del bloccante sta sotto la linea del blocco) e lo show (in cui il difensore del bloccante “esce” sopra la linea del blocco)

- **Difensore del bloccante [Diag. #6]**
  - Nel momento del blocco è in linea con il bloccante
  - Ha le spalle parallele alla linea di fondo e di metà campo
  - Fa 1 o 2 scivolamenti laterali (dipende dalla “gradazione” di aggressività richiesta)

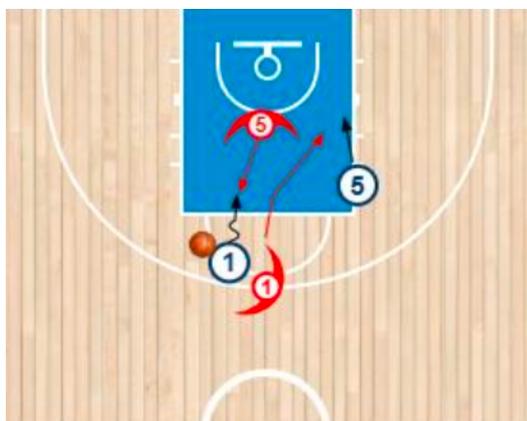
- Recupera sul bloccante
- **Difensore del palleggiatore [Diag. #6]**
  - Responsabile di chiudere il reject
  - Sta a contatto per evitare tiri dal palleggio
  - Recupera il più velocemente possibile sulla linea di penetrazione
- **Difensori lontani [Diag. #6]**
  - Occupano gli spazi
  - Dietro: coprono temporaneamente il roll
  - Davanti: finte d'aiuto per evitare penetrazioni
  - In base all'aggressività richiesta al difensore del bloccante saranno più o meno in aiuto (per più o meno tempo)



Diag. #6

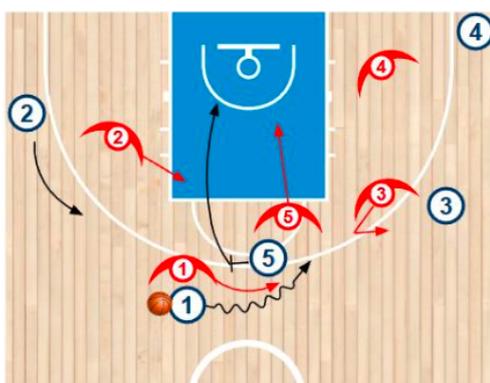
## Drop

**Obiettivo:** “risolvere” la collaborazione coinvolgendo meno giocatori possibile.  
 Importante determinare l'indicatore / il punto per fare il cambio a due [Diag. #7].

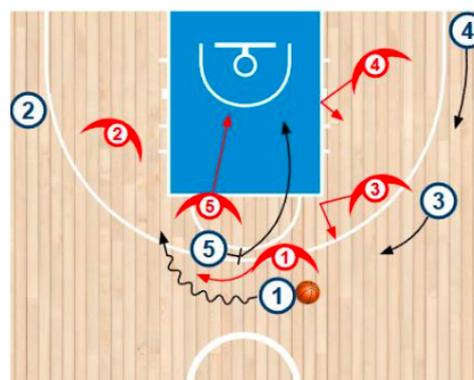


Diag. #7

- **Difensore del bloccante [Diag. #8 - #9]:**
  - Uso dei fondamentali tattici
  - “Portiere della Pallanuoto”: uso delle mani e dei piedi
  - Pronto a recuperare sul rollante
  - Coprire la linea di penetrazione del palleggiatore
  - Eventuale cambio a due se la penetrazione è profonda
- **Difensore del bloccato [Diag. #8 - #9]:**
  - Uso dei fondamentali tattici
  - Stringe la distanza e manda sul blocco
  - Responsabilità arresto e tiro
  - Prova a tornare sulla linea di penetrazione
  - Eventuale cambio a due se la penetrazione è profonda
- **Difensori lontani [Diag. #8 - #9]:**
  - Uso dei fondamentali tattici
  - Adeguarsi “mentre”
  - Occupare gli spazi vantaggiosi



Diag. #8



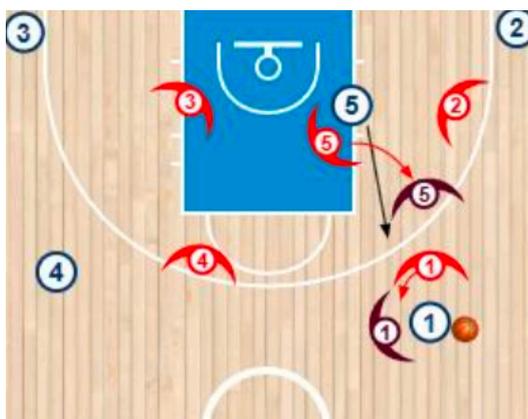
Diag. #9

## Ice

**Obiettivo:** tenere la palla sul lato e non far giocare il PnR negli spazi che l'attacco vuole.

- **Difensore del bloccante [Diag. #10]:**
  - Uso dei fondamentali tattici
  - Stare sulla linea di penetrazione del palleggiatore
  - Stare perpendicolare tra bloccante e linea di fondo

- Pronto al recupero sul suo uomo o al cambio
- **Difensore del palleggiatore [Diag. #10]:**
  - Uso fondamentali tattici
  - A contatto con il palleggiatore
  - Impedisce al palleggiatore di sfruttare il blocco, mandandolo sul fondo
  - Cerca di tornare sulla linea di penetrazione
- **Difensori lontani [Diag. #10]:**
  - Come con il drop ma con spazi diversi



Diag. #10

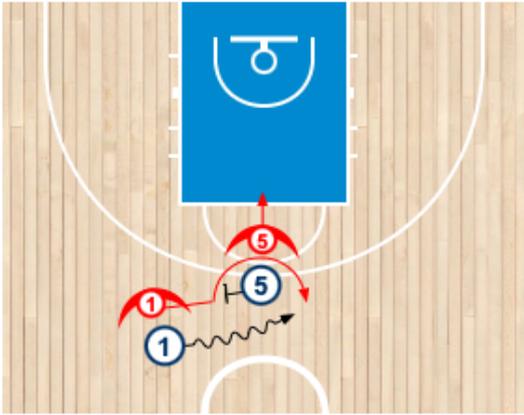
La difesa fondo si può fare quando il blocco viene dal basso e può essere fatto più o meno aggressivo, con diverse “gradazioni” seguendo i principi delle difese viste in precedenza

## Switch

Il cambio può essere una scelta strategica, per esempio da fare contro alcuni giocatori o in alcuni momenti della partita o quando si mette in campo un determinato quintetto che si presti a questo tipo di difesa (assetto small ball), oppure può essere usato come piano d'emergenza. Si può decidere di farlo con alcuni ruoli dell'attacco, tipo con il #4 e non con il #5 ecc.

**Obiettivo:** mantenere le situazioni di 1vs1 anche se con dei miss match da dover risolvere successivamente collaborando di squadra





Diag. #12

<p style="text-align: center;"><b><u>Modulo 8</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Collaborazioni Offensive</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Blocchi sulla Palla</b></p>
--

## Formula

Togliere individualmente e collaborando  
lo spazio-tempo vantaggioso all'attacco

### Palleggiatore - 1vs1 con Palla

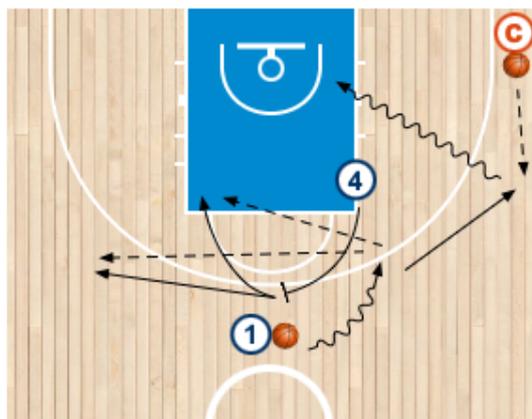
- Battere opposto al blocco
- Portare il difensore in linea con il blocco
- Tenere il difensore attivo
- Passare vicino al blocco (no spazio tra sé ed il bloccante)
- Palleggio e cambi di mano (protetto, spinto, arretramento)
- Passaggio (due mani sopra la testa, a uncino, dal palleggio battuto)

### Bloccante - 1vs1 Senza Palla [*Diag. #1*]

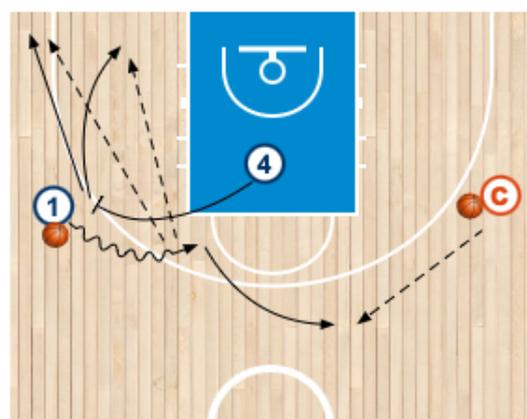
- Scelta del tempo e dello spazio (sprint - arresto - sprint)
- Creare separazione (prendere vantaggio iniziale)
- Rollare nello smile
- Sigillare
- Short roll [*Diag. #2 - #3*]
- Pick & Pop (creare separazione dilatando gli spazi) [*Diag. #2 - #3*]
- Cambi di velocità e di direzione
- Bersaglio: la tasca del difensore
- Giri:
  - Dorsale se non c'è spazio
  - Frontale se c'è spazio



Diag. #1



Diag. #2

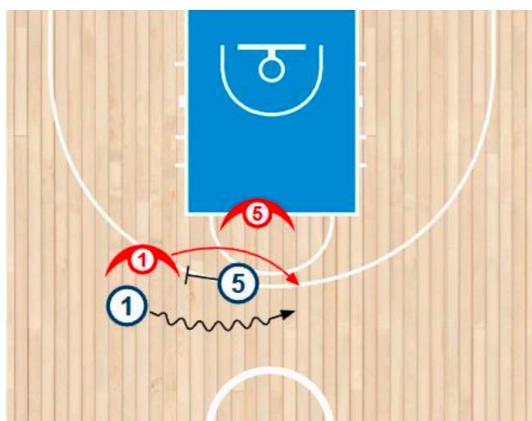


Diag. #3

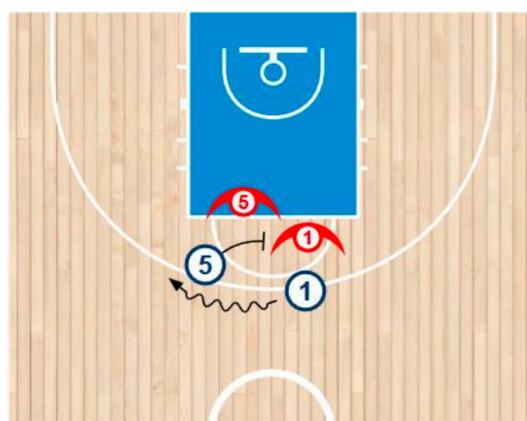
## Scelte Difensive

### Vs Under [Diag. #4 - #5]

- Blocco e ri-blocco del bloccante
- Tirare da dietro il blocco
- Se la difesa cambia sul ri-blocco attaccare il cambio



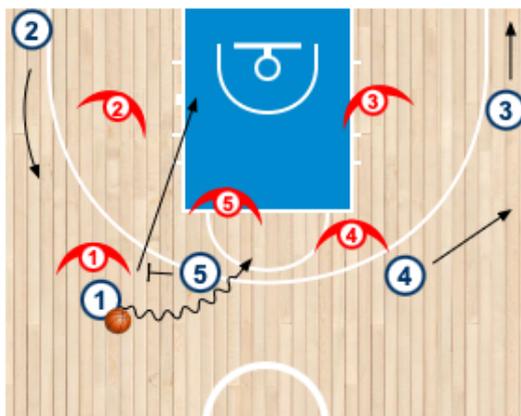
Diag. #4



Diag. #5

### Vs Contenimento [Diag. #6]

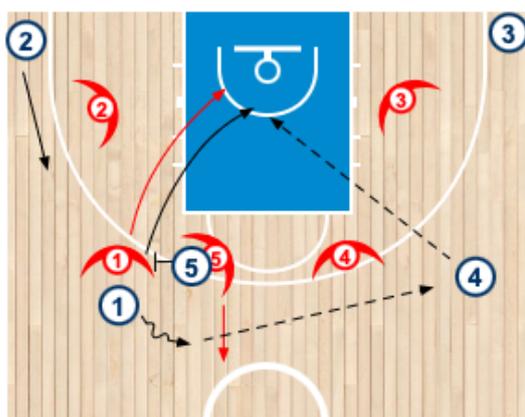
- Attaccare per “spostare” il difensore del bloccante (tenere il 2vs1)
- Giocare contro il recupero del difensore sulla palla



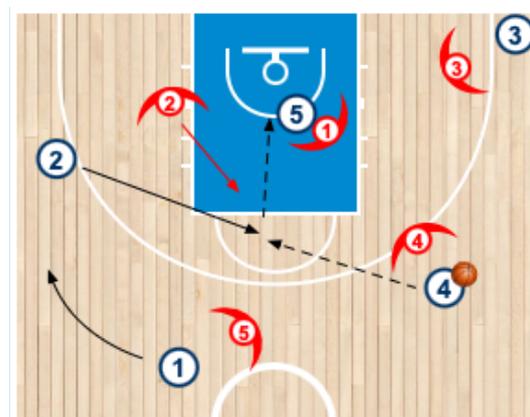
Diag. #6

### Vs Cambio [Diag. #7 - #8]

- Dilatare gli spazi attaccare i miss match
- Uso delle sponde e dei triangoli (coll. offensive semplici)



Diag. #7

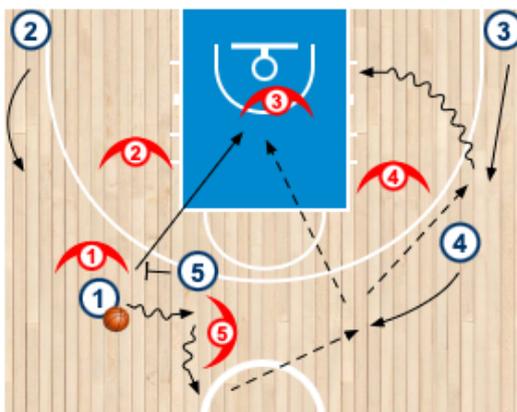


Diag. #8

### Vs Trap - Show [Diag. #9]

- Attaccare il piede esterno del difensore del bloccante
- Dilatare lo spazio arretrando con due palleggi
- Creare angoli di passaggio
- Bloccante rolla profondo in area

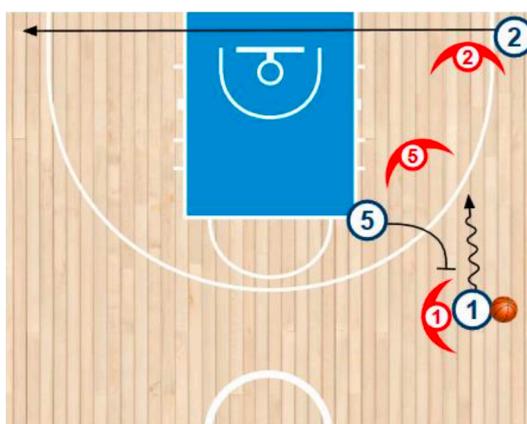
- Uso delle sponde per mantenere il vantaggio con il posizionamento



Diag. #9

### Vs Fondo [Diag. #10]

- Liberare l'angolo lato forte
- Il palleggiatore attacca il difensore del bloccante
- Il bloccante rolla dentro l'area
- Cambiare angolo di blocco e tenere dietro il difensore del palleggiatore
- Fare pop per mantenere il vantaggio, per tirare, ribaltare o attaccare 1vs1



Diag. #10

### Vs Flat

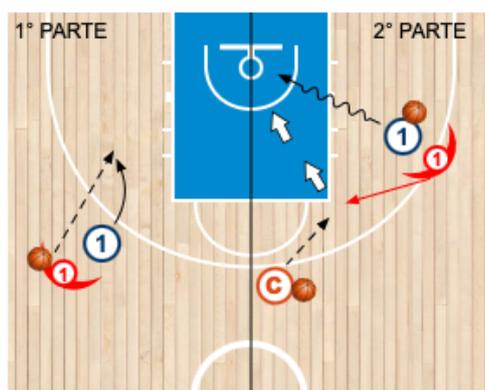
- Creare 2vs1
- Tenere il blocco

- Roll veloce e profondo
- Attaccare il piede esterno del lungo
- Sponde: mantenere spaziature, chiudere i triangoli o attaccare i closeout

## Esercizi

### Palleggiatore [Diag. #11]

Descrizione: il difensore butta la palla davanti all'attaccante che tagliando il recupero difensivo (mantenere il vantaggio) e giocando con il contatto, dopo 3" può andare a tirare, dopo il tiro di #1, X1 riceve il secondo pallone per tirare

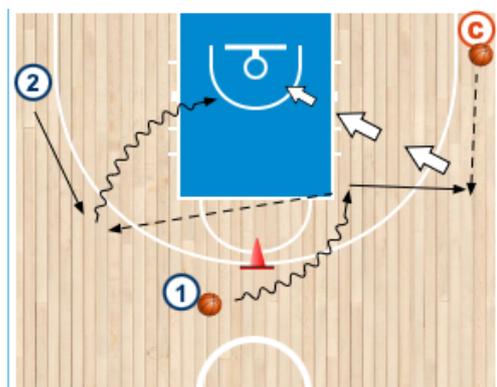


Diag. #11

### Diag. #12 - #13: 2vs0 + Appoggio

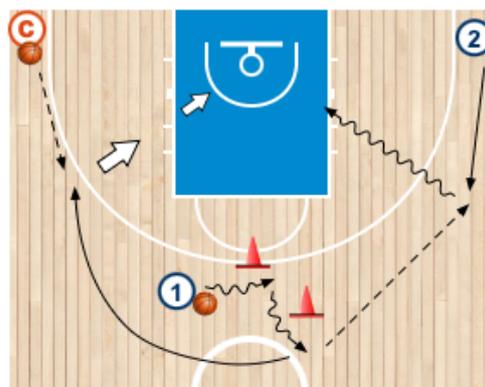
Focus: palleggiatore (1vs1 con palla) e sponda (1vs1 senza palla)

#### Vs Contenimento



Diag. #12

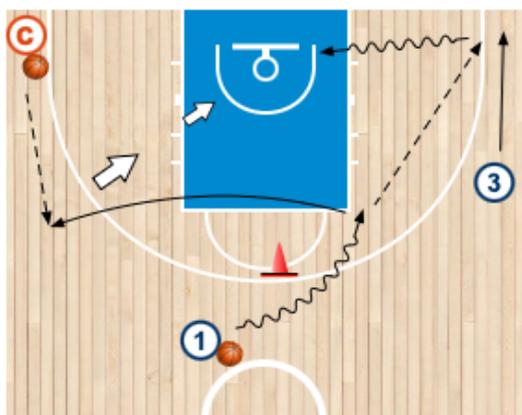
#### Vs Show



Diag. #13

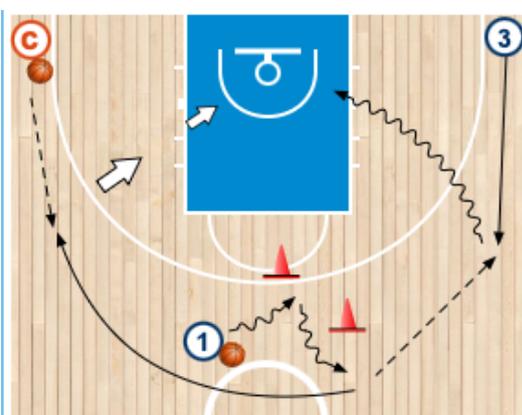
Step Successivi: oltre a lavora per la sponda dietro al PnR, lavora anche con le sponde che sono davanti al PnR [Diag. #14 - #15]

Vs Contenimento



Diag. #14

Vs Show

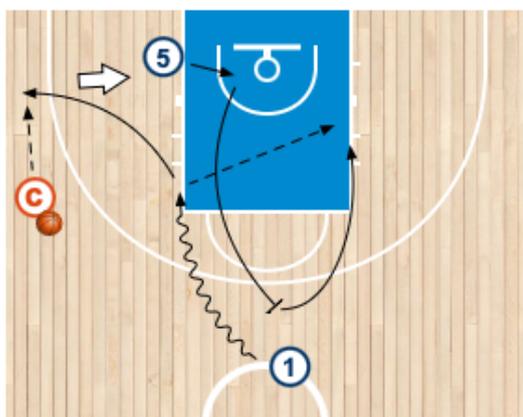


Diag. #15

**Diag. #16 - 17: 2vs0 + Appoggio**

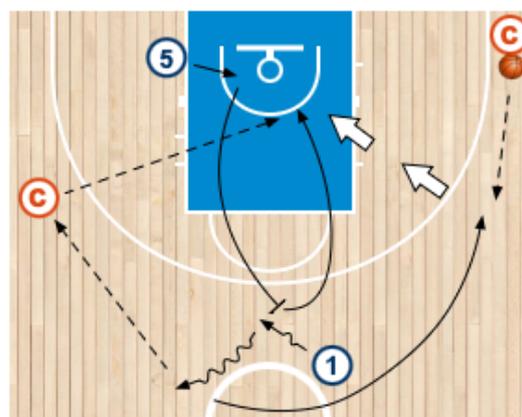
Focus: palleggiatore (1vs1 con palla) e bloccante (1vs1 senza palla)

Vs Contenimento



Diag. #16

Vs Show



Diag. #17

## **Modulo 9**

### **Costruzione di una Difesa a Uomo**

#### **Formula**

Togliere individualmente e collaborando  
lo spazio-tempo vantaggioso all'attacco

#### **Concretizzare il Vantaggio in Difesa**

Concretizzare un vantaggio in difesa non vuol dire recuperare sempre il pallone, ma non concedere tiri e penetrazioni o mandare l'attacco "fuori dai giochi" in riferimento ai postulati (spazio-tempo)

#### **Quindi...**

- No canestri in Contropiede
- No tiri aperti con i piedi per terra
- Non concedere rimbalzi offensivi ("finire il lavoro")

#### **Come?**

- Transizione difensiva (e regole a rimbalzo offensivo, tagging up)
- Responsabilità individuale
- Collaborazione
- Rompere il timing dell'attacco
- Uso dei fondamentali tattici
- Ridurre al minimo cambi e rotazioni
- Tagliafuori

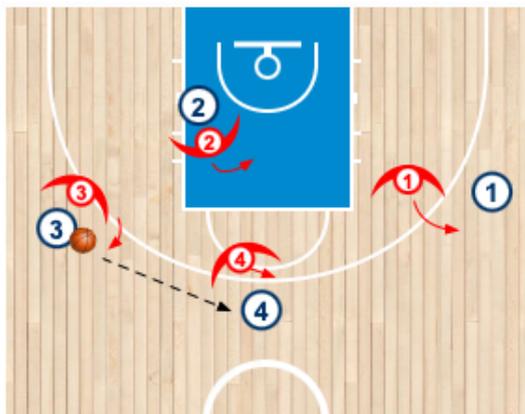
#### **Le Parti**

- Posizionamento
- 1vs1 con palla
- 1vs1 senza palla

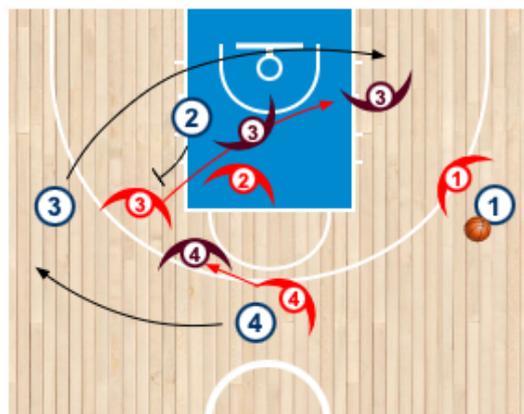


## Diag. #2 - #3: 4vs4 per Difesa Blocco Cieco

Focus: X3 salto alla palla e sopra al blocco, X2 guardia aperta per fare ombra e recuperare sulla linea di passaggio (se in equilibrio ed in tempo), se in ritardo e #2 riceve recupera sulla linea di penetrazione, X1 1vs1 con palla responsabilità individuale (pressare e tenere)



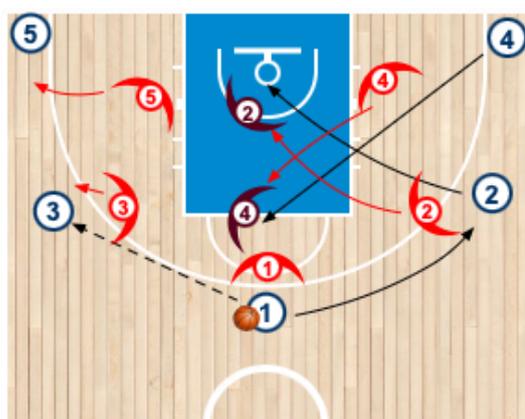
Diag. #2



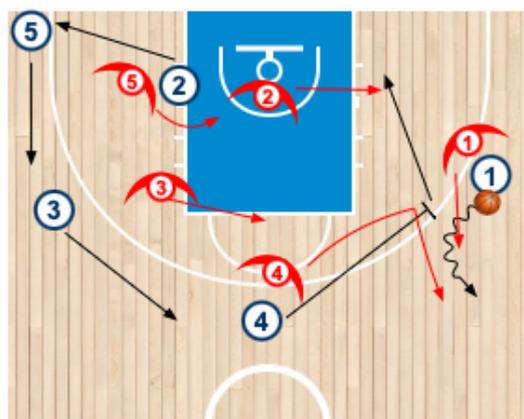
Diag. #3

## Diag. #4 - #5: 4vs4 per Difesa PnR

Descrizione: se X4 è in equilibrio show sul PnR, se invece è in ritardo (emergenza) si fa cambio



Diag. #4

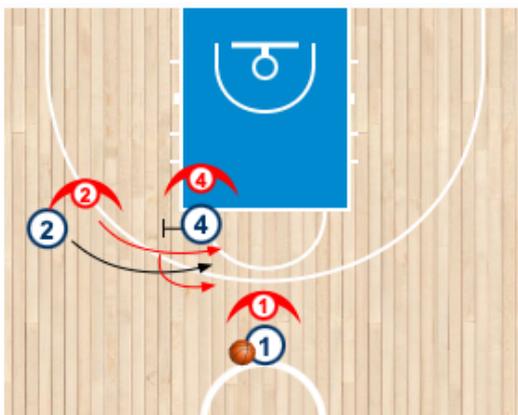


Diag. #5

## Difesa su un Gioco d'Attacco

### Iverson

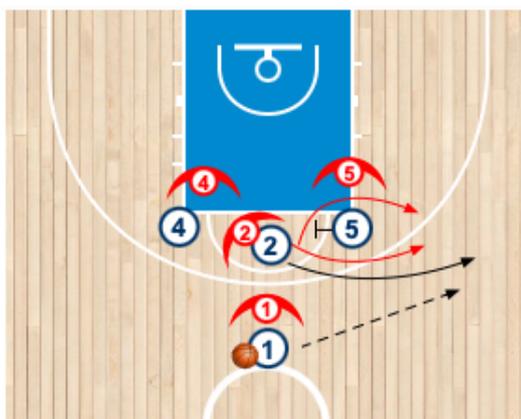
Sul 1° blocco mai separazione o ritardo, quindi andare in scia oppure inseguire sulla spalla esterna [Diag. #6]



Diag. #6

Sul 2° blocco [Diag. #7]:

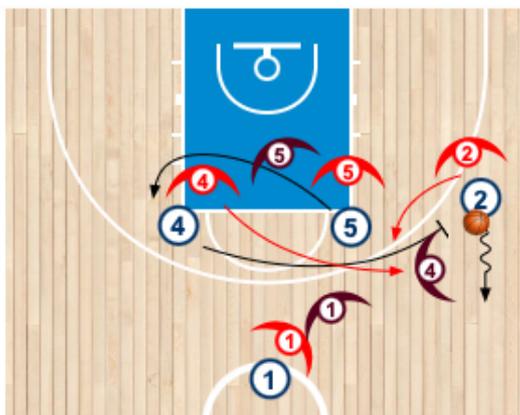
- Se sul 1° blocco X2 è sulla spalla esterna, continua ad anticipare e X5 copre il ricciolo
- Se sul 1° blocco X2 è rimasto in scia (o ha forzato), sul blocco di #5 taglia all'ultimo momento e accorcia per tenere 1vs1, X5 lascia spazio



Diag. #7

## PnR Laterale Angolo Vuoto con #4

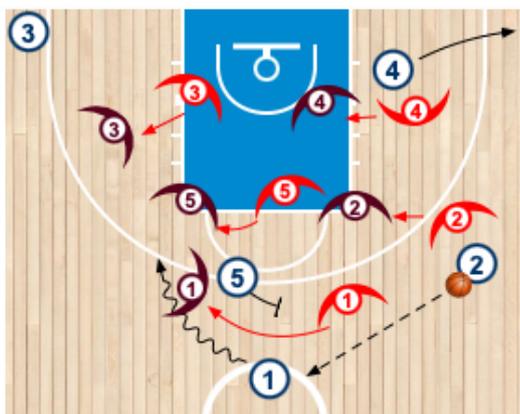
X2 va sotto e X4 fa un passo di show per avere meno separazione possibile sul roll / pop, X5 occupa spazio in area e X1 gioca verso la palla in guardia aperta [Diag. #8]



Diag. #8

## PnR Centrale con #5

Visto il posizionamento di X5 e X1 sul PnR centrale la difesa fa contenimento [Diag. #9]. Se in ritardo (o ultimi 7") si fa cambio.



Diag. #9

## **Modulo 10**

### **Costruzione Attacco alla Uomo**

#### **Formula**

Prendere individualmente o di squadra e  
mantenere individualmente o di squadra  
un vantaggio per eseguire tiri  
ad alta percentuale (concretizzare)

#### **Tipologie**

- Libero
- Di letture
- Rigido / schematico

#### **Prendere un Vantaggio**

- 1vs1 con palla
- 1vs1 senza palla
- Collaborazioni semplici
- Blocchi senza palla
- Blocchi sulla palla

#### **Mantenere un Vantaggio**

- Posizionamento
- Tagli
- Passaggio
- Palleggio
- Blocchi senza palla
- Blocchi sulla palla

## Progressione

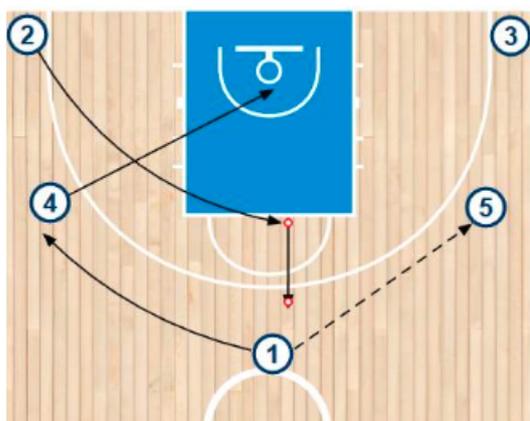
- Globale
- Parziale di gioco / Analitico
- Verifica

## Esempio di Sistema di Gioco Giovanile

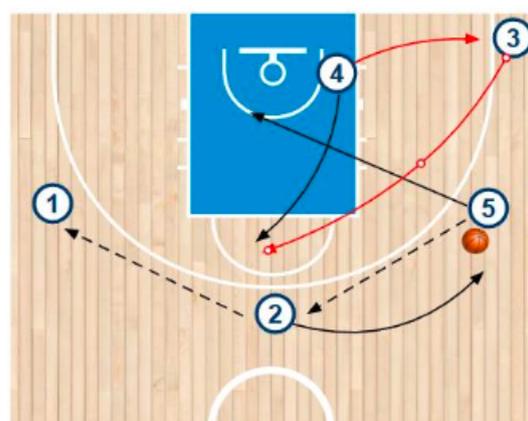
- Passo e taglio o dilato (dalla punta)
- Cambio di lato (precedenze)
- Tagli in opposizione alla palla
- 1vs1 con palla da ribaltamento
- Palla al post basso
- Taglio dal post alto
- Riempire l'area co tagli e palleggio
- Uso dei triangoli
- Mantenere autonomia da ricezione (1vs1 in autonomia)

### 5vs0 Globale

**Passaggio in ala:** taglio dal lato debole di #4, allontanamento di #1 e flash verso la palla di #2 [Diag. #1]. Sul ribaltamento taglio dal lato debole di #5, allontanamento di #2 e flash verso la palla di #4 o #3 (spazi - vantaggi - precedenze) [Diag. #2]

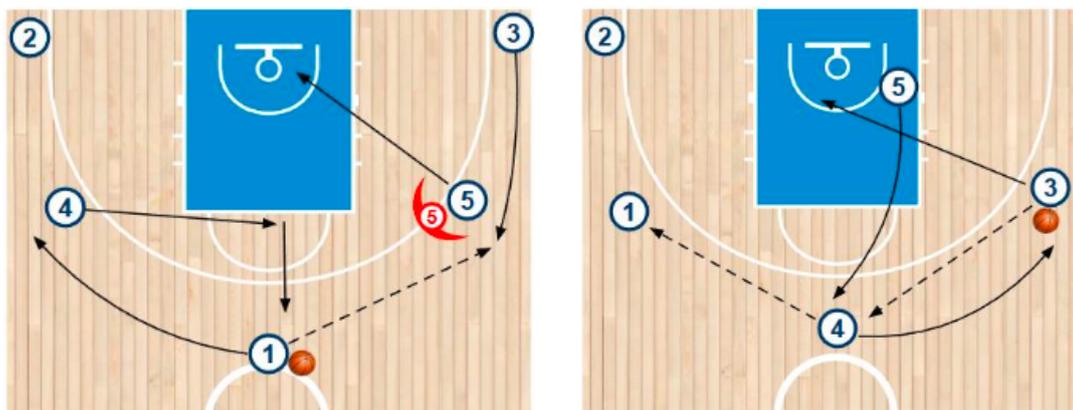


Diag. #1



Diag. #2

**Ala anticipata:** back door di #5, rimpiazzo di #3, allontanamento di #1 e flash verso la palla di #4 [Diag. #3], triangolo per palla dentro. se non c'è, ribaltamento, allontanamento di #4, taglio dal lato debole di #3 e flash verso la palla di #5 [Diag. #4]



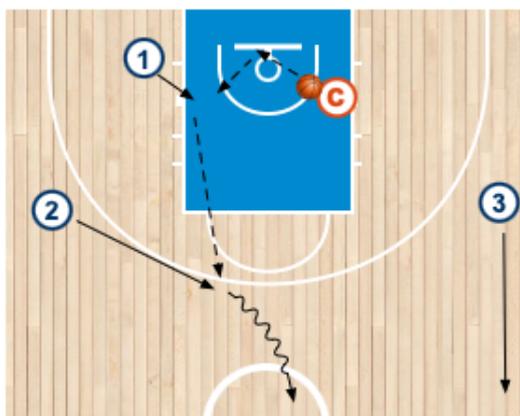
Diag. #3

Diag. #4

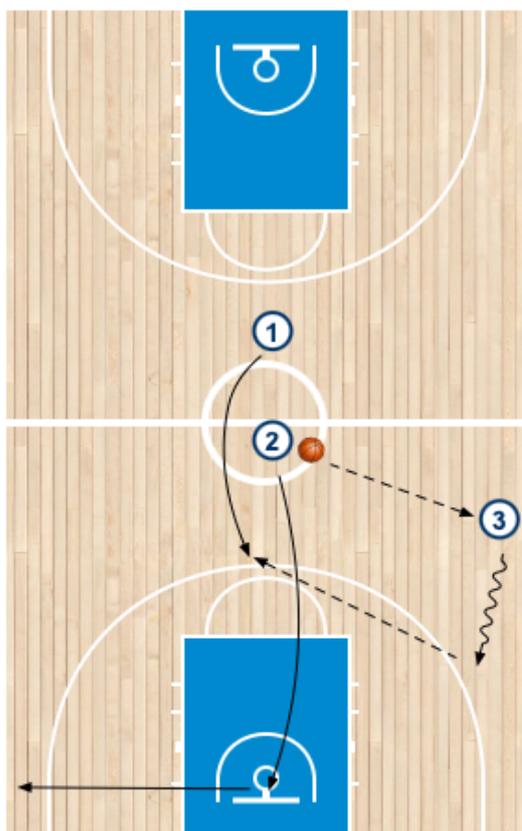
**Punti Chiave:** sincronizzazione, precedenze, costanti 1vs1 con palla e senza di tutti i giocatori

### 3vs0 dal Contropiede

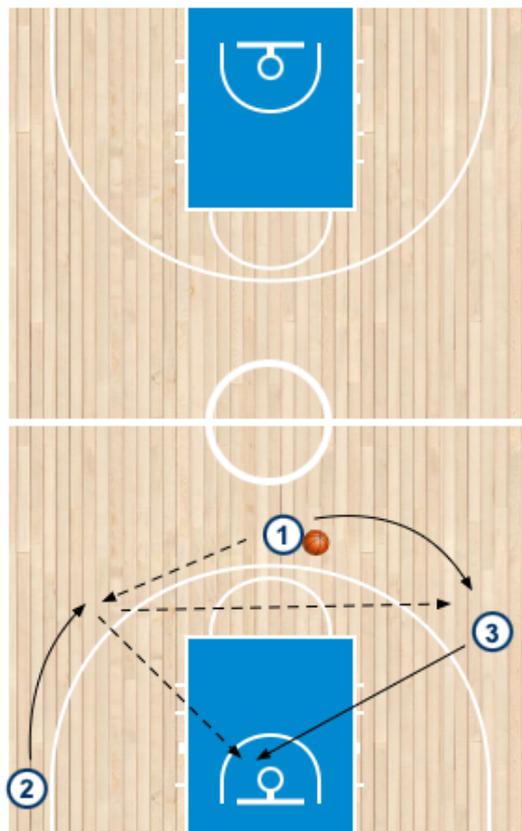
**Punti Chiave:** flusso di gioco (costruzione di un attacco a partire dal contropiede), tagli per andare a canestro e non per andare in post basso, guardare (gestire precedenze), autonomia dei giocatori di giocare 1vs1 con palla in qualunque momento (aggressività), ma in coerenza con gli spazi lasciati liberi dai compagni.



Diag. #5



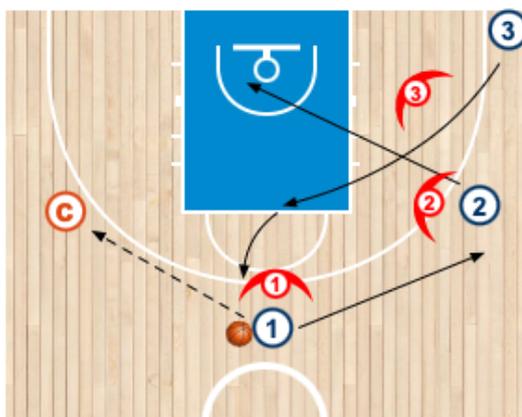
Diag. #6



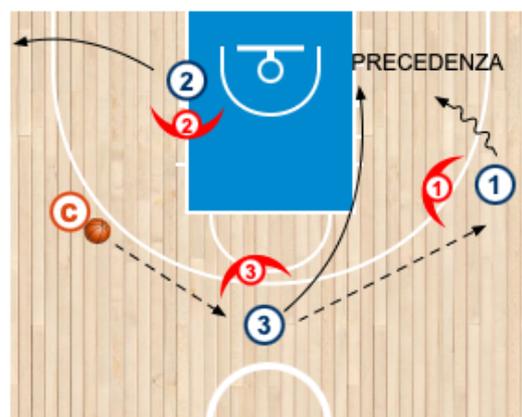
Diag. #7

### 3vs3 + 1 Contropiede

Il 3vs3 è parte della totalità 5vs5, al suo interno gli 1vs1 con e senza palla sono parti della totalità del 3vs3 (collaborazioni), via dicendo fino ad arrivare ai fondamentali. “Base d’Appoggio” del gioco (integrazione verticale).



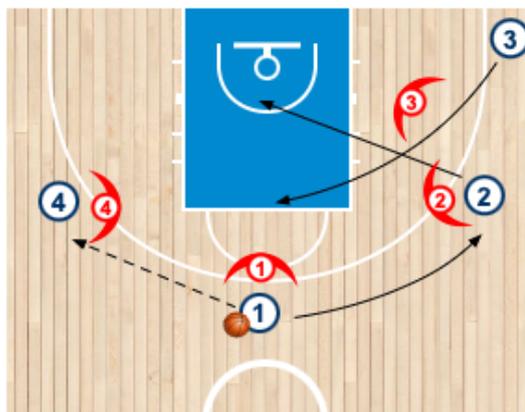
Diag. #8



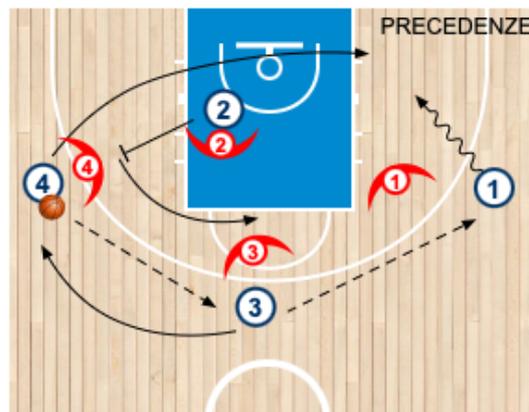
Diag. #9

## 4vs4 Blocco Cieco

Punti Chiave: Come? Quando?



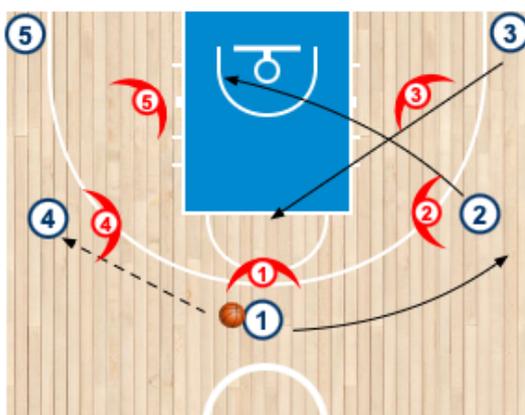
Diag. #10



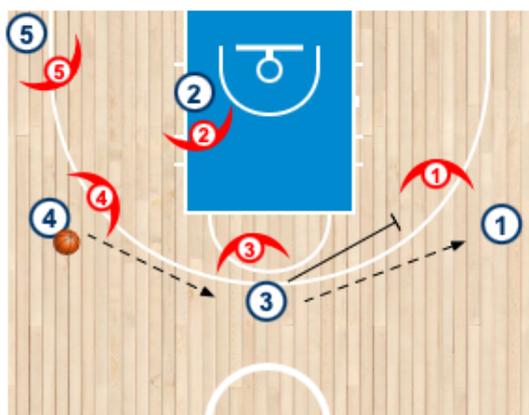
Diag. #11

## 5vs5 PnR

Punti Chiave: Come? Quando?



Diag. #12



Diag. #13

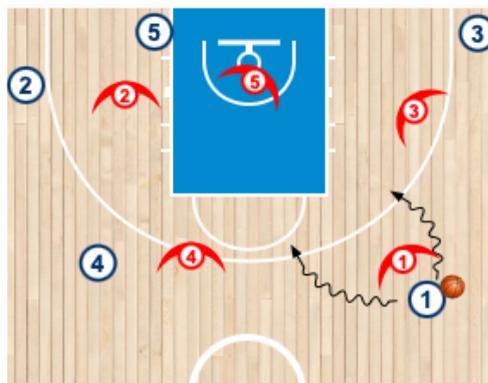
In progressione si può inserire prima il dribble hand off per arrivare a passaggio e PnR

## Esempio U19

### Diag. #145vs5 + 2 Contropiedi con Drag

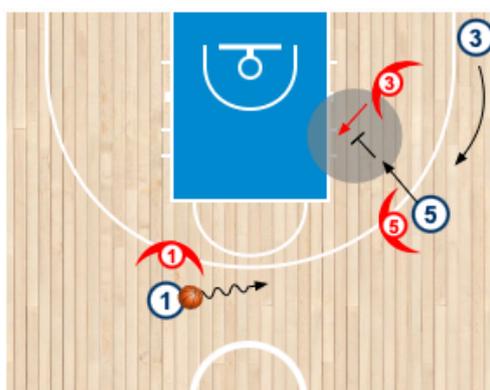
Descrizione: sugli scarichi solo tiro o extra pass (mai 2 penetrazioni d fila), mai tiri forzati, in contropiede i lunghi coprono la corsia centrale, drag andando sotto al difensore per bloccare, sul drag massimo 2 palleggi per decidere e penetra e scarica.

**Punti Chiave:** penetra e scarica nella prima metà funzionale (parte) del contropiede con drag (totalità)

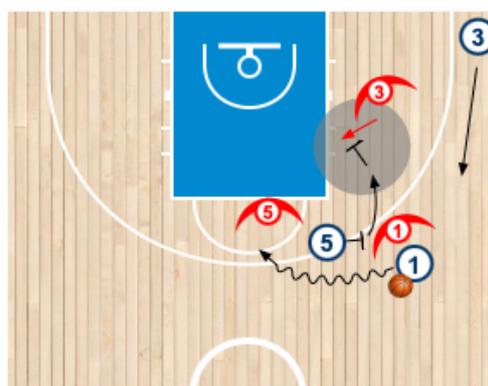


Diag. #14

**Step Successivi: Tagli che diventano Blocchi**

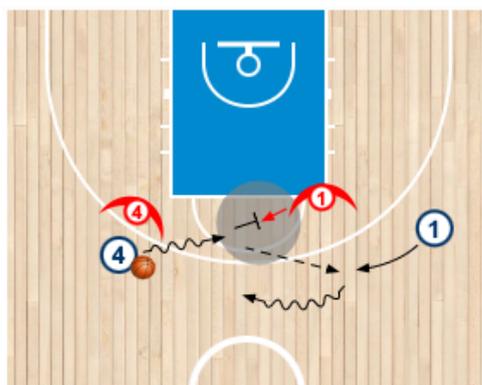


Diag. #15



Diag. #16

**Step Successivi: HO / PnR**



Diag. #17

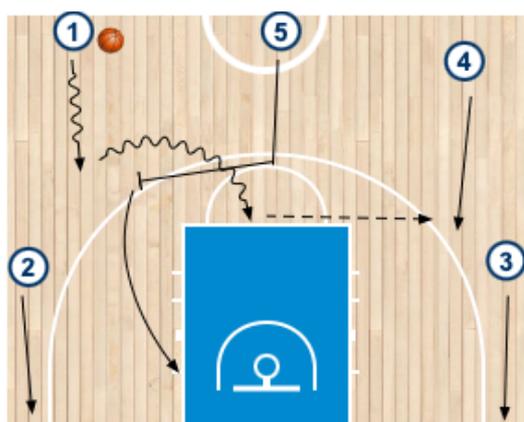
## Esempio Senior

### 5vs0 Globale

Descrizione: da tap in, transizione 4" per arrivare al drag + penetra e scarica, secondo campo 4" per arrivare al drag + PnR centrale finale + penetra e scarica [Diag. #18 - #19 - #20]

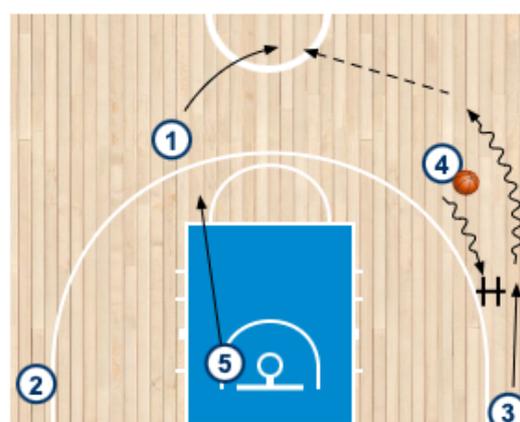
Focus: flusso di gioco (da contropiede a costruzione gioco d'attacco)

#### Drag



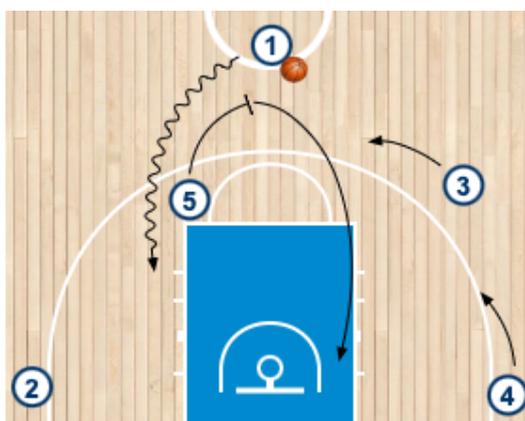
Diag. #18

#### DHO



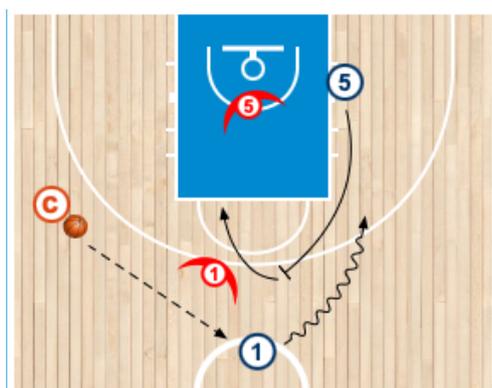
Diag. #19

#### PnR Centrale Finale



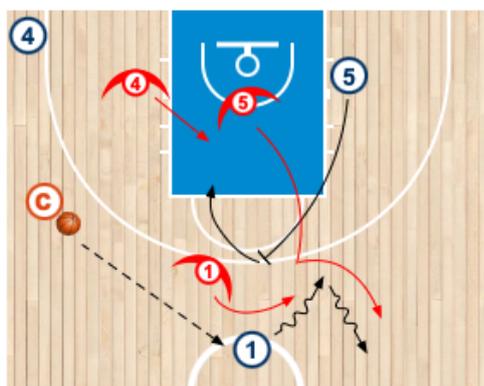
Diag. #20

### 2vs2 + A PnR Centrale vs Contenimento



Diag. #21

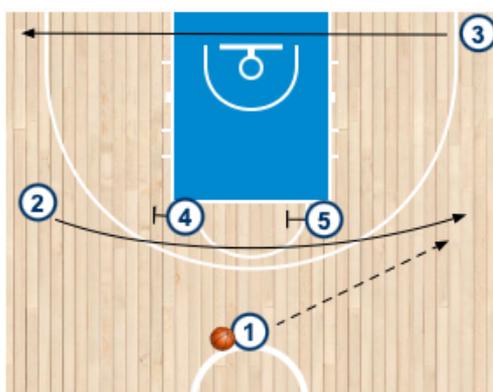
### 3vs3 + A PnR Centrale vs Show



Diag. #22

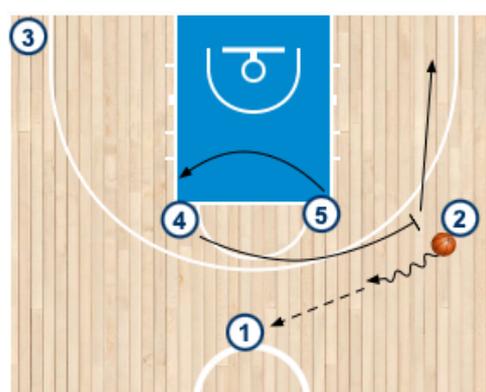
### 5vs5 Metà Campo Gioco d'Attacco

#### Iverson PV



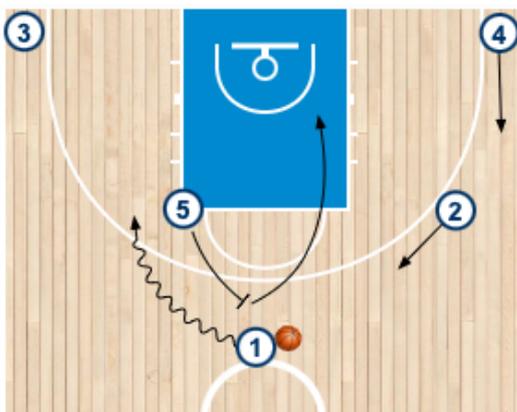
Diag. #23

#### PnR Lat PV



Diag. #24

### PnR Centrale MV



Diag. #25

# Modulo 11

## Costruzione di una Difesa a Zona a Fronte Pari

### Formula

Togliere individualmente e collaborando lo spazio-tempo vantaggioso all'attacco

### Obiettivi

- Negare spazi interni
- Abbassare / rompere il ritmo dell'attacco
- Costringere l'attacco ad una collaborazione prolungata
- Proteggere il giocatore dai falli
- Coprire carenze individuali
- Motivi strategici (rimesse fondo, dopo time out)
- Motivi mentali, sorpresa, far pensare gli avversari (pallacanestro integrata)
- Con un corretto posizionamento aumenta la possibilità di fare contropiede

### Le Parti



## Cosa Serve per Difendere a Zona

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionamento</li> <li>• Salto alla palla</li> <li>• Scivolamenti</li> <li>• Aiuto</li> <li>• Aiuto e recupero</li> <li>• Anticipo aperto</li> <li>• Difesa sui tagli / blocchi</li> <li>• Tagliafuori</li> <li>• Fondamentali tattici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reattività</li> <li>• Coordinazione</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Lavoro mani-piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressività</li> <li>• Concentrazione</li> <li>• Regole condivise</li> <li>• Sacrificio nell'emergenza</li> </ul>

## Regole da Definire

- Zone di competenza (angolo - post alto - post basso)
- Con la palla in angolo tutte le zone diventano a fronte pari
- Difesa sui blocchi, sulla palla e lontano
- Responsabilità individuale e collettiva

## Principi

- Difesa in guardia aperta
- Responsabilità individuale e collettiva dei giocatori nelle proprie zone di competenza
- Capacità di adeguamento (collaborazione) nell'emergenza

Alla base della difesa a zona c'è il principio, medesimo della difesa a uomo, di "volare" mentre la palla si muove, i fondamentali difensivi della difesa a uomo e della difesa a zona sono i medesimi.

## I Fondamentali

- Guardia aperta alla palla per avere una mano sulle penetrazioni e poter recuperare
- Closeout in base alle caratteristiche dell'avversario della mia zona di competenza (nella uomo ho 1 solo riferimento, nella zona si può andare a difendere su tutti)
- Posizionamento: muoversi "mentre" la palla vola

## Svantaggi

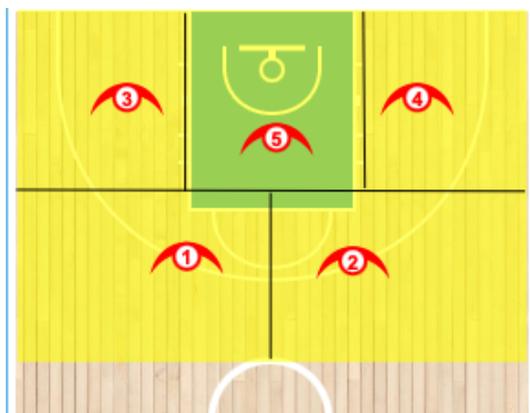
- **Mentale:** spinge il giocatore a non pensare alla responsabilità individuale (responsabile di una zona e non di un avversario, quindi si “diluisce” il senso di sfida individuale)
- **Rimbalzo:** difficoltà nel riconoscere chi tagliare fuori, non avendo un uomo di riferimento ben preciso
- **Transizione difensiva:** rientrare a zona in transizione difensiva rende più difficile l'accoppiamento con i tiratori

## Vantaggi

- Risolvere un accoppiamento difficile da affrontare in 1vs1 (esempio: un esterno avversario di taglia molto maggiore a quella dei difensori)
- Togliere il ritmo: spesso i tiratori hanno bisogno di alcune precise situazioni di gioco, mettersi a zona può cambiare le situazioni e le abitudini favorevoli all'attacco (questa è una situazione momentanea, da fare in alcuni momenti, non è pensabile farlo tutta la partita)
- Da usare con squadre perimetrali e/o con assenza di un giocatore interno con qualità di passaggio
- Da usare con squadre con cattivi passatori e/o tanti giocatori di 1vs1
- Contro situazioni di PnR contro le quali la nostra difesa individuale non funziona

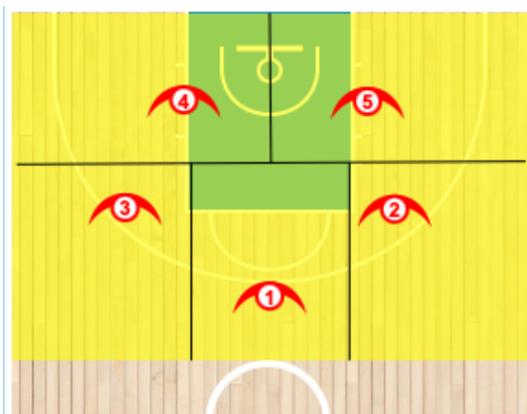
## Fronte Pari - Fronte Dispari

### 2-3: fronte pari



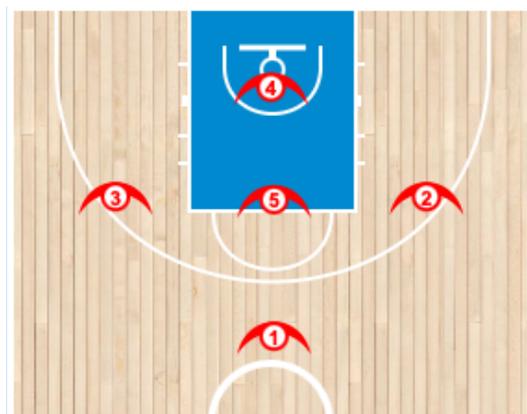
Diag. #1

### 3-2: fronte dispari



Diag. #2

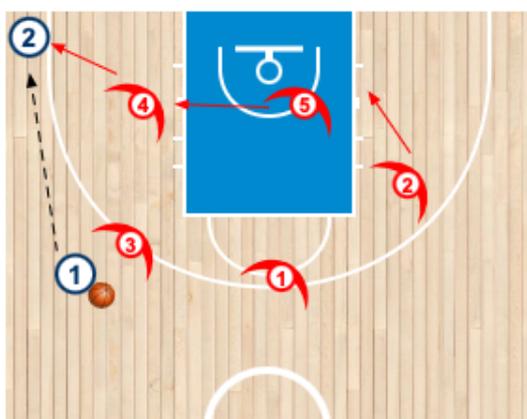
### 1-3-1: fronte dispari



Diag. #3

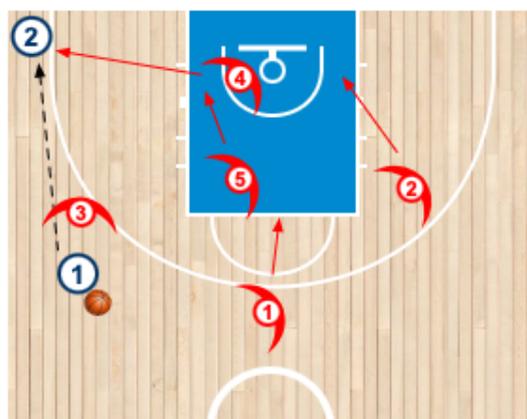
Ad ogni modo tutte le zone dispari, quando la palla va in angolo, diventano a fronte pari.

### 3-2: fronte dispari



Diag. #4

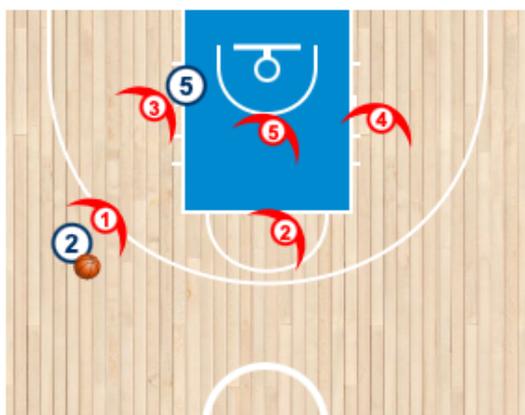
### 1-3-1: fronte dispari



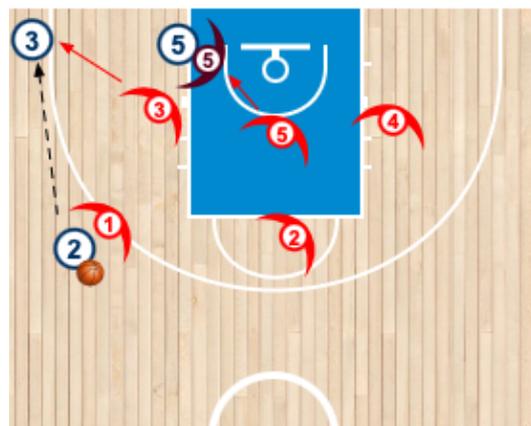
Diag. #5

## Zone Critiche

- Post alto
- Post Basso e mezz'angolo: laterali di seconda linea sempre davanti [Diag. #6]
- Post Basso e mezz'angolo: il centrale sempre dietro [Diag. #7]



Diag. #6



Diag. #7

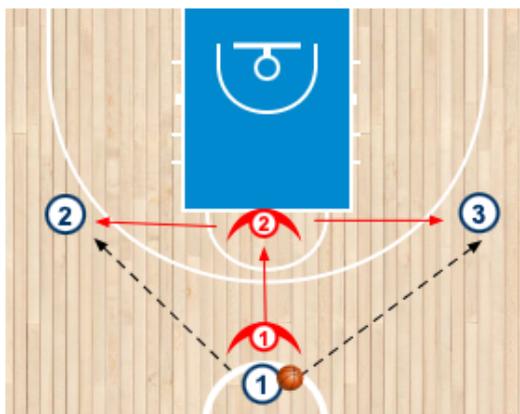
## Strategia

A livello strategico si può scegliere che, nel momento in cui la palla raggiunge queste zone critiche, la difesa si accoppia andando a uomo.

Si può, altresì, decidere di andare a uomo anche in altre situazioni, per esempio su una determinata situazione di PnR oppure in relazione al tempo (ultimi 7") ecc.

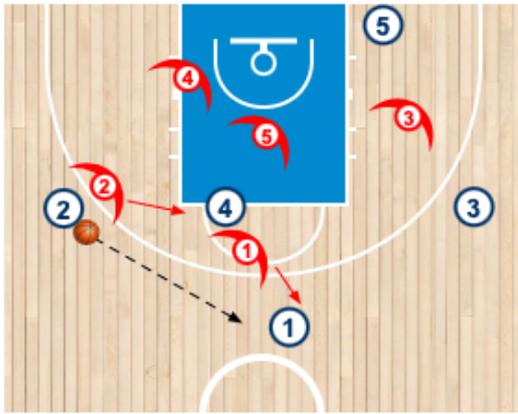
## Prima Linea: "L"

Quando siamo a zona 2-3, possiamo ovviare al problema del posizionamento dell'attacco negli spazi (punta e due ali), partendo con una difesa ad "L", che segue i principi dei 3vs2 che si fanno, per esempio, a livello giovanile. Uno prende la palla e l'altro, nel caso dei 3vs2 protegge l'area, nel caso della zona copre il post alto, e allo stesso modo nelle situazioni di passaggio il più vicino va sulla palla [Diag. #8]

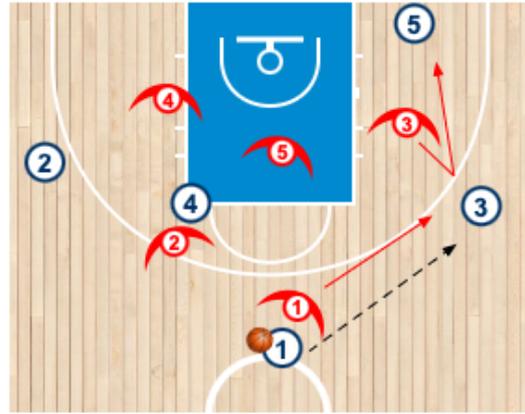


Diag. #8

## Prima - Seconda Linea: Aiuto e Recupero



Diag. #9



Diag. #10

**Modulo 12**  
**Costruzione Attacco alla Difesa**  
**a Zona a Fronte Pari**

**Formula**

Prendere e mantenere un vantaggio spazio-tempo  
per effettuare un tiro ad alta percentuale

**Spazio - Tempo**

- Va attaccata con gli stessi concetti e gli stessi fondamentali tecnico-tattici della uomo, ma applicati a spazi e tempi diversi
- Fondamentale è la capacità di collaborare tra gli attaccanti

**Obiettivi**

- Giocare negli spazi concessi
- Schieramento iniziale
- Giocare in mezzo a due difensori
- Dilatare gli spazi (post alto - post basso)
- Uso del palleggio per distorcere
- Disorientare la difesa
- Creare spazi vantaggiosi con la circolazione di palla e giocatori
- Creare sovrannumero
- Uso delle finte
- Concetto di dentro e fuori

**Prendere vantaggio**

- Attaccare gli spazi: posizionamento e distanza
- Perimetrali: palleggio / passaggio
- Penetra e scarica

- Blocchi sulla palla
- Blocchi di contenimento
- Collaborazione Post Alto - Post Basso

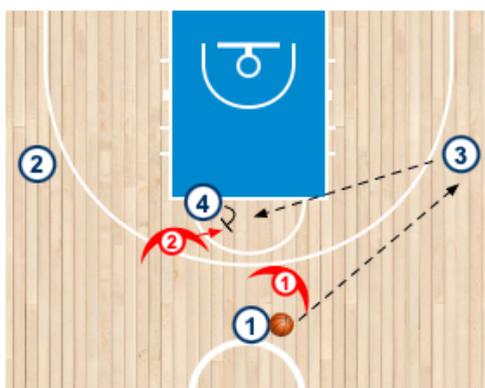
## Mantenere Vantaggio

- Posizionamento / movimento
- Passaggi
- Palleggi
- blocchi

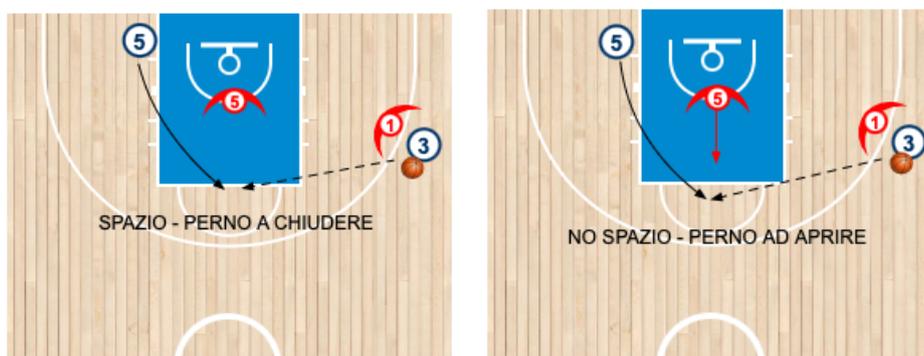
## Fondamentali

I fondamentali offensivi da sviluppare più nella zona che nella uomo:

- Passaggi due mani sopra la testa
- Tagliafuori offensivo [Diag. #1]
- Per il post alto: giri e perni (dorsale e frontale - ad aprire a chiudere) [Diag. #2 - #3]



Diag. #1



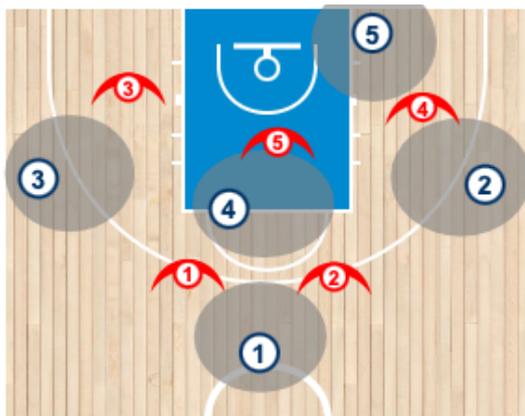
Diag. #2

Diag. #3

## Posizionamento

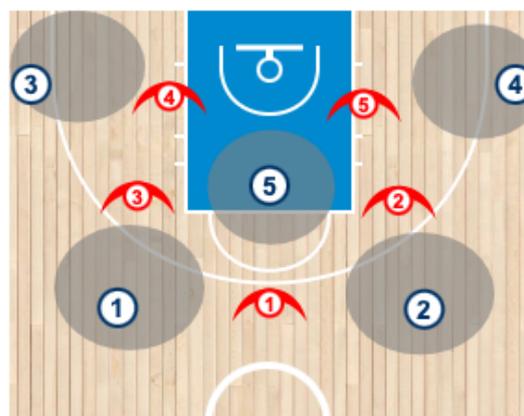
Se per la difesa a zona il primo step è definire le aree di competenze, in modo speculare per l'attacco il primo punto fondamentale è giocare dove ci sono conflitti di competenza, le AREE DI CRISI [Diag. #4 - #5]

**2-3: fronte pari**



Diag. #4

**3-2: fronte dispari**



Diag. #5

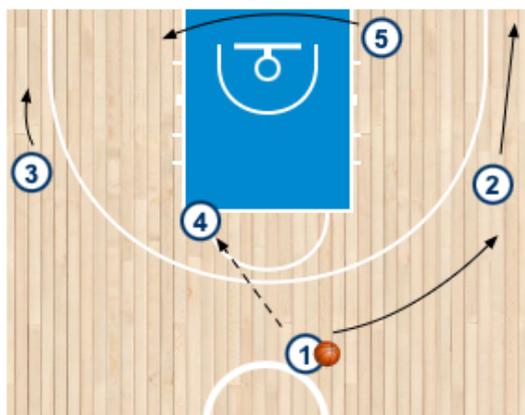
Quindi si può attaccare la zona già solo con il POSIZIONAMENTO

*“La corretta o meno spaziatura rende semplice o complessa una situazione”*

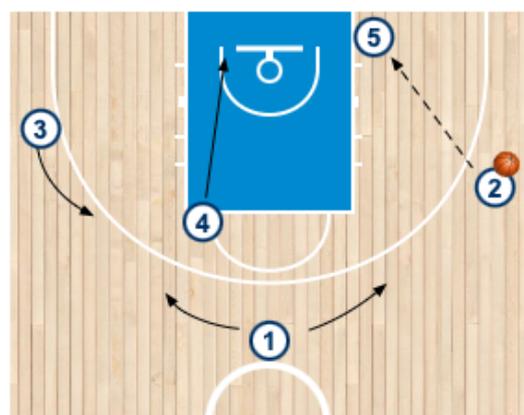
*Ettore Messina*

## Posizioni Chiave

- Post alto [Diag. #6]
- Mezz'angolo [Diag. #7]



Diag. #6



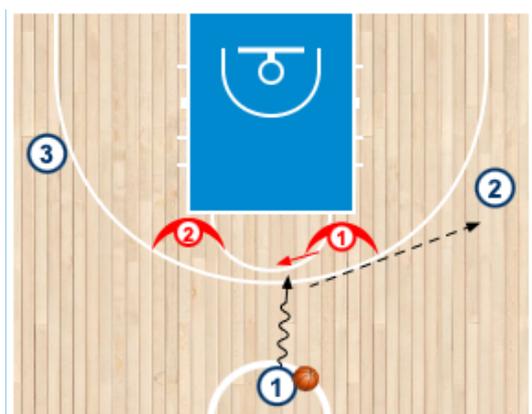
Diag. #7

Fondamentale in queste due posizioni giocare aperti alla palla ed in visione del campo e quando la palla raggiunge queste posizioni il posizionamento e la collaborazione dei compagni nel dare 4 linee di passaggio è fondamentale

## Palleggio per Distorcere - Attaccare i Gap

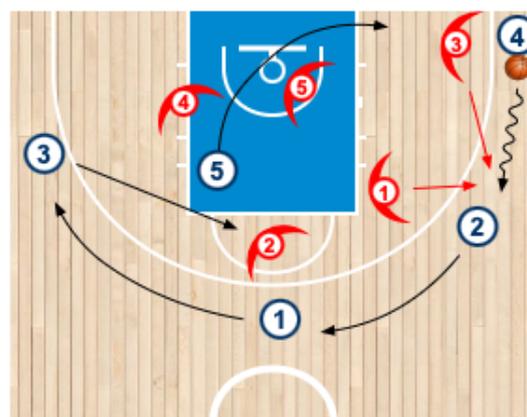
- 1vs1 dal palleggio [Diag. #10]
- Partenza in palleggio dal recupero difensivo
- Attaccare lo spazio tra due difensori [Diag. #10]
- Attaccare un difensore della prima linea [Diag. #8]
- Distorcere la difesa [Diag. #8 - #9]
- Creare spazio per un taglio [Diag. #9]

### Distorcere



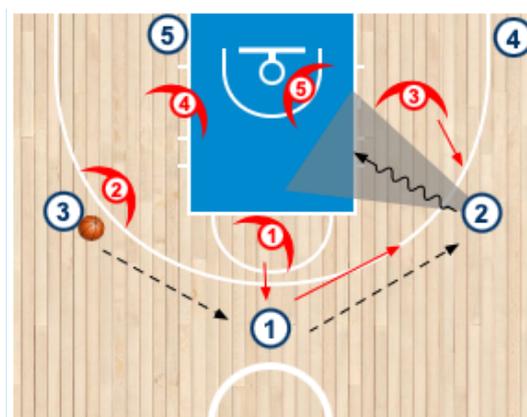
Diag. #8

### Distorcere



Diag. #9

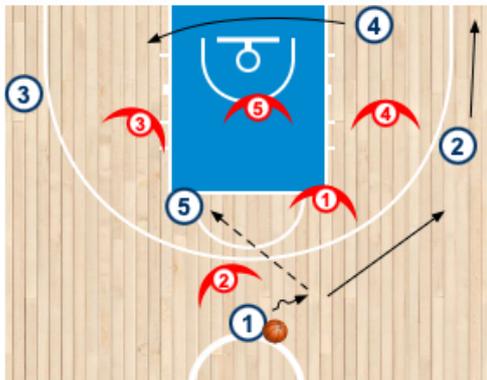
### Attaccare i Gap



Diag. #10

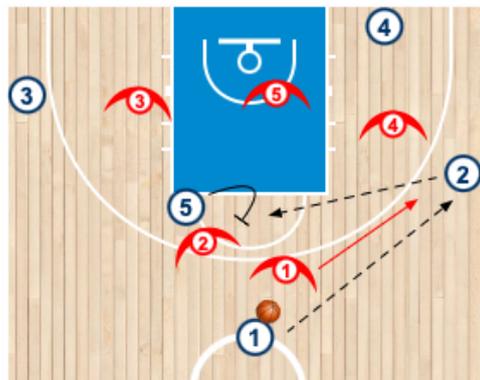
## Esempi di Attacchi alla Zona Posizionamento - Passaggi - Tagli

1° Obb: post alto diretto



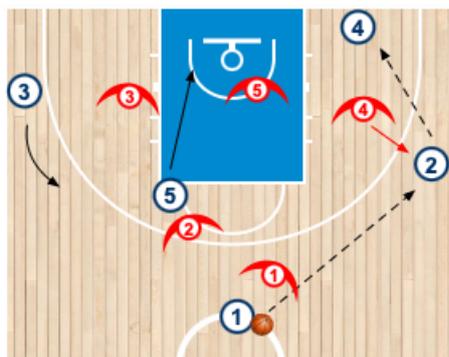
Diag. #11

2° Obb: post alto di sponda



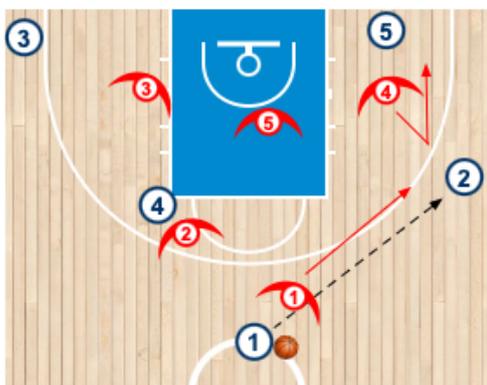
Diag. #12

3° Obb: post basso

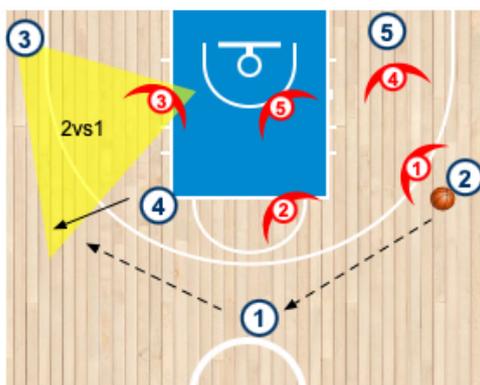


Diag. #13

## Sovrannumeri



Diag. #14



Diag. #15



## Modulo 13

### Difesa Pressing a Uomo

### Difesa Pressing a Zona

#### Obiettivi

- Aggressiva: per rubare palla
- Di contenimento: per rallentare il ritmo dell'attacco e rubare tempo

#### Cosa Devono Saper Fare i Giocatori

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionamento difensivo</li> <li>• Scivolamenti</li> <li>• Correre e scivolare</li> <li>• Uso delle braccia</li> <li>• Aiuto - sfondamento</li> <li>• Rotazioni - cambi</li> <li>• Lettura spazio - tempo (distanza - scelta del tempo d'aiuto)</li> <li>• Finte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio</li> <li>• Velocità - rapidità</li> <li>• Capacità di orientamento</li> <li>• Fantasia motoria (finte)</li> <li>• Rapidità mani - braccia</li> <li>• Anticipazione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di guardare - leggere</li> <li>• Senso di responsabilità</li> <li>• Capacità collaborative</li> <li>• Capacità di autonomia</li> <li>• Capacità comunicative (parlare)</li> <li>• Spirito di sacrificio</li> <li>• Coraggio</li> <li>• Pazienza - disciplina</li> </ul>

#### Perché Pressare?

- Per scelta
- Per recuperare nel punteggio
- Strategie partita (mangiare tempo - alzare il ritmo)
- Per carenze tecnico - tattiche degli avversari
- Grande atletismo e rotazioni lunghe della squadra
- Insegnare a leggere (stimola la capacità di anticipazione)

## **Come Pressare**

### **Responsabilità Individuale**

- Dov'è la palla
- Posizione
- Non farsi battere

### **Regole Lato Forte - Lato Debole**

- Capacità di anticipazione
- Riconoscere le situazioni
- Reagire
- Linea della palla

## **Quando Pressare**

- Dopo tiro libero realizzato
- Dopo timeout
- In tutte le situazioni di tempo giocato fermo
- Sempre per scelta

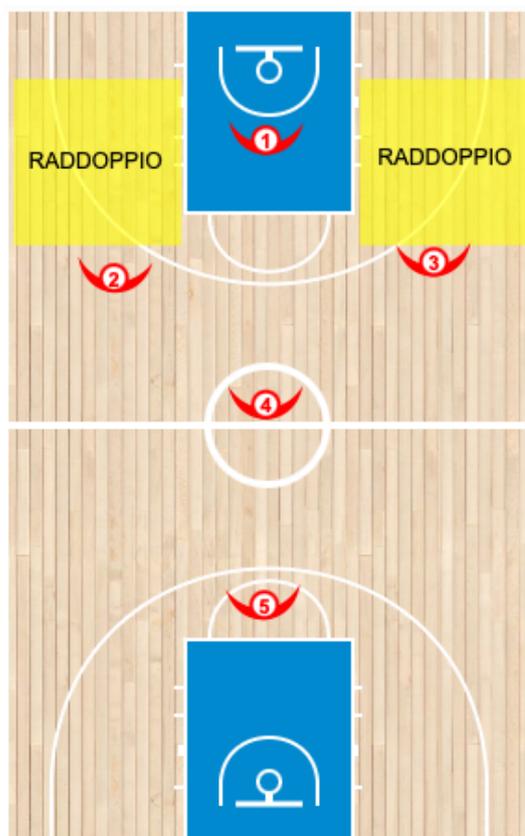
## **Punti Chiave**

- Definire gli spazi in cui raddoppiare
- Indirizzare la palla: dove? Chi? (se a zona)
- Pressione
- Finte
- Cambi e rotazioni
- Linea di passaggio - penetrazione - della palla

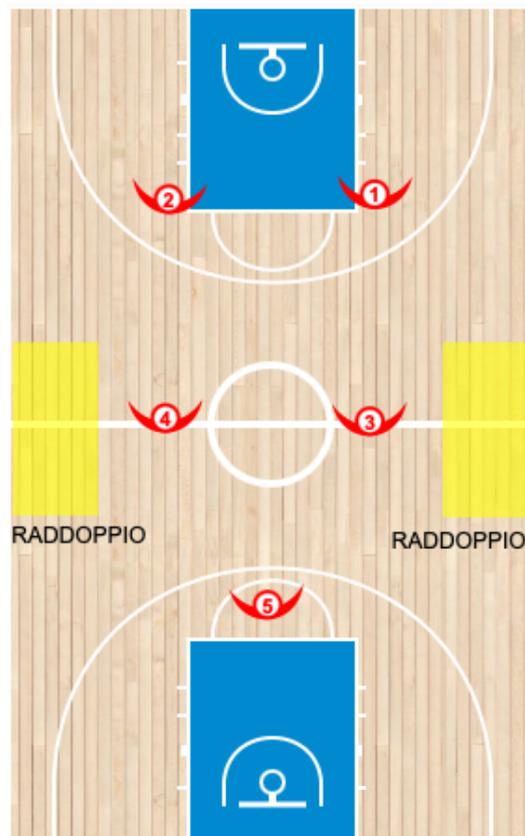
## **Tipi di Pressing**

### **Pressing a Tutto Campo**

- Contenimento (zona 2-2-1) [Diag. #1]
- Raddoppio
- Anticipo
- Aggressiva (zona 1-2-1-1) [Diag. #2]



Didascalìa



Diag. #2

## Pressing a Metà Campo

- Aggressivo
- Cambio
- Far ricevere
- Rotazioni a 3 o a 4

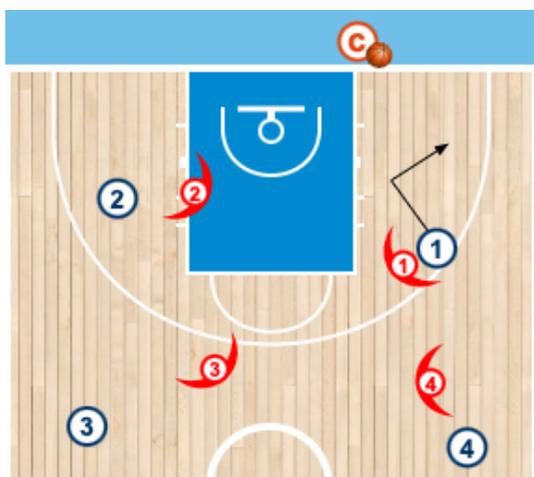
## Punti Chiave

- Definire gli spazi in cui raddoppiare
- Indirizzare la palla: dove? Chi? (se a zona)
- Pressione
- Finte
- Cambi e rotazioni
- Linea di passaggio - penetrazione - della palla

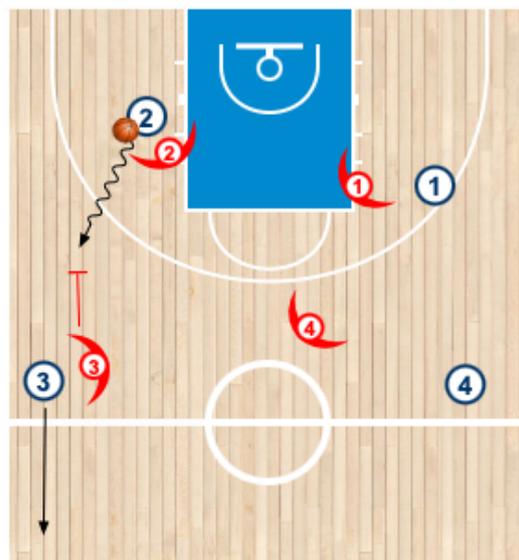
**Diag. #3: 4vs4**

Descrizione: superare la metà campo solo in palleggio e solo dopo che tutti gli attaccanti hanno toccato la palla. Nessun sistema predefinito, stimolare l'aggressività, non potendo superare la metà campo con il passaggio i raddoppi verranno in automatico e naturali  
[Diag. #4]

Considerazione: soprattutto in una fase iniziale bisogna "aiutare" la difesa mettendo dei limiti all'attacco, così da far prendere fiducia, se la difesa prendesse sempre canestro sarebbe controproducente



Diag. #3

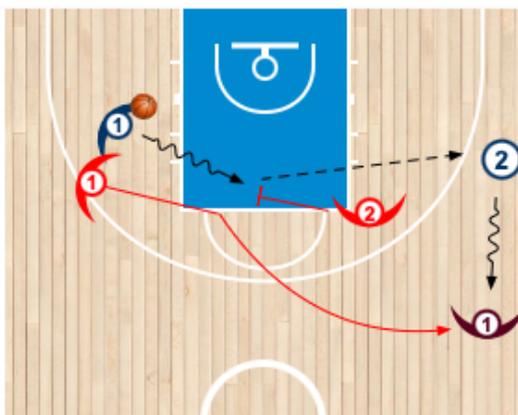


Diag. #4

Progressione: 3vs3, spazi più grandi per l'attacco equivalgono a maggiori difficoltà per la difesa, togliendo una coppia e poi due coppie giocando 2vs2 si va in progressione dal più facile al più difficile

**Run & Jump****Diag. #5: 2vs2 Cambio a due**

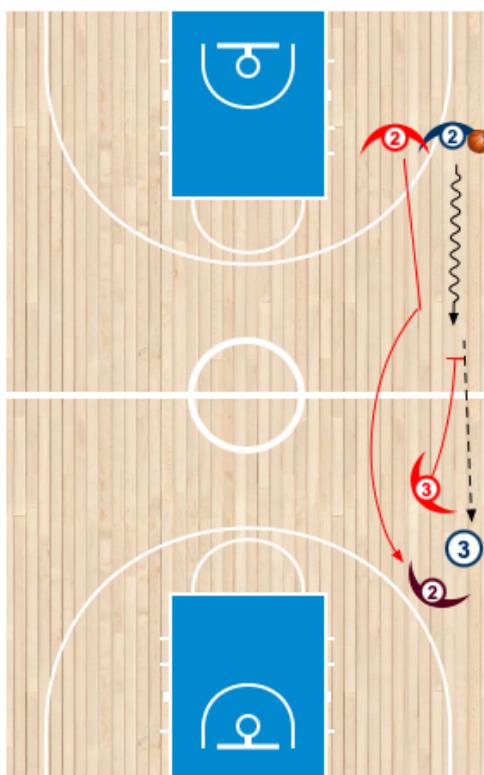
Descrizione: #2 può ricevere solo nella metà campo difensiva, X1 deve recuperare sulla linea di penetrazione di #2



Diag. #5

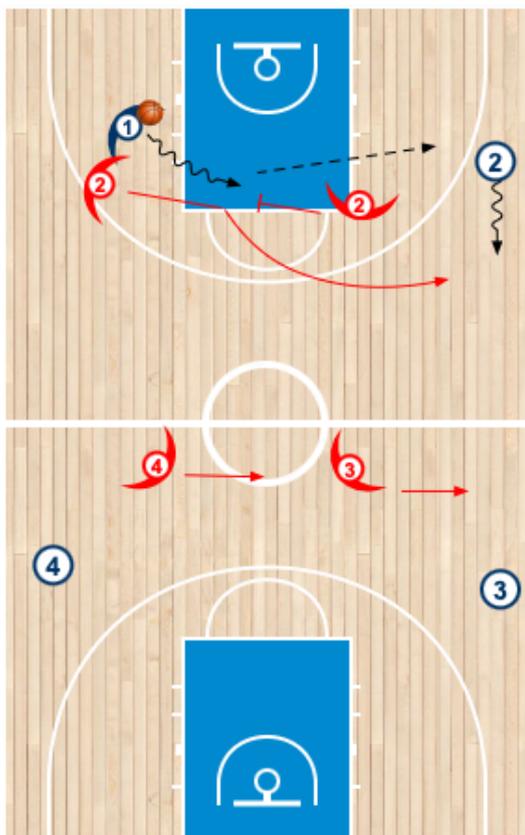
### Diag. #6: 2vs2 Cambio a Due

Descrizione: #3 può ricevere solo fuori dalla linea dei 3 punti, X3 vola incontro a #2 più o meno sulla linea di metà campo (se andassi prima ci sarebbe troppa strada da fare per X2 per recuperare)

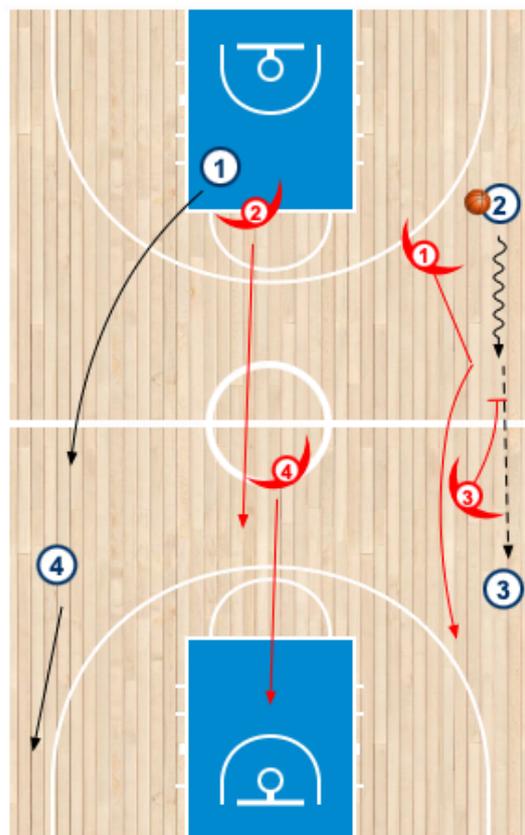


Dia. #6

**Diag. #7 - #8: 4vs4**



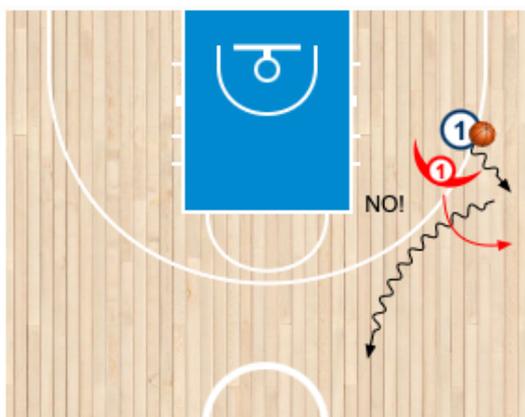
Diag. #7



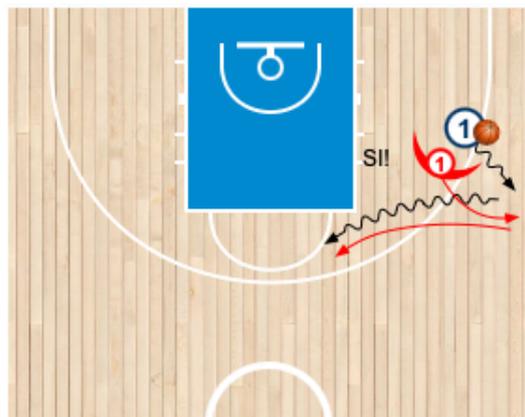
Diag. #8

**Diag. #9 - #10: 1vs1 con Palla**

Descrizione: pressare, costringere l'attacco a palleggiare, non farsi battere con un palleggio dritti al ferro, se no è impossibile raddoppiare. CONDIZIONARE



Diag. #9

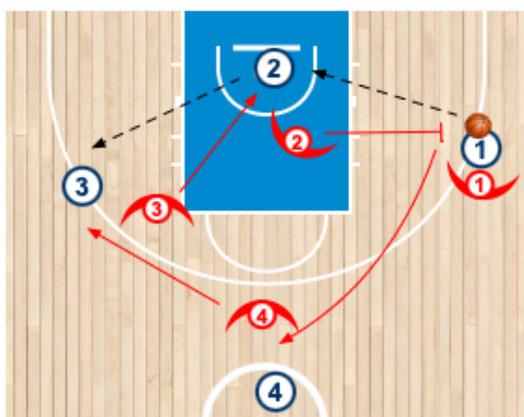


Diag. #10

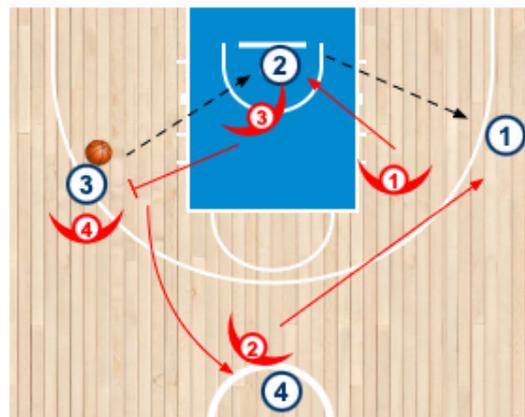
## Diag. #11 - #12: 4vs4 Didattico

Focus: rotazioni difensive, determinare indicatori per il raddoppio:

- Appena la palla arriva in campo
- Appena #1 palleggia
- Appena #1 cambia mano (attacca il lato, viene chiuso e torna sul centro)



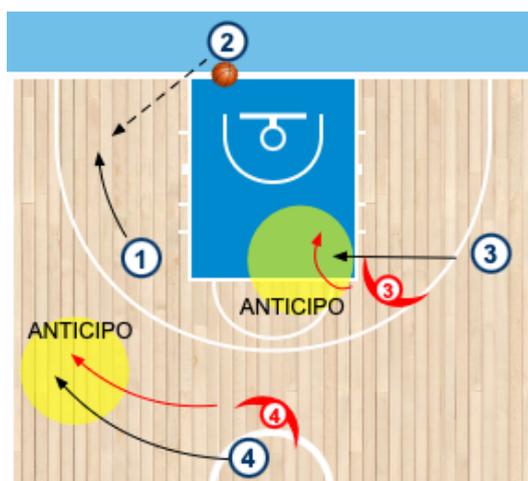
Diag. #11



Diag. #12

## Diag. #13: 4vs4 Agonistico

Focus: passaggi da anticipare



Diag. #13

## **Modulo 14**

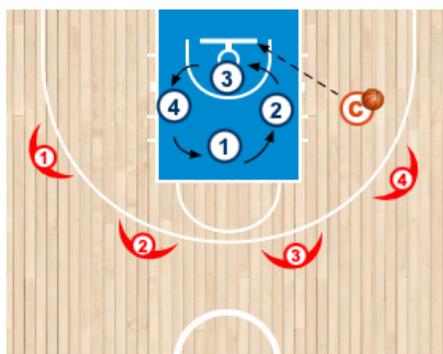
### **Attacco al Pressing**

#### **Aspetti Fondamentali**

- Leggere la difesa
  - Occupare gli spazi liberi
  - Attaccare sempre nelle situazioni 1vs1
- Giocare con concetti
  - Semplici
  - Riconducibili ai postulati
  - Usare i fondamentali
  - Usare le collaborazioni
  - PV - MV - CV
- Giocare in equilibrio
- Giocare “sotto controllo”
- Non andare vicino alle linee
- Spazio - Tempo (mantenere le distanze) per migliorare le linee di passaggio
- Non concedere alla difesa di schierarsi con tempi vantaggiosi (capacità di anticipazione)

#### **Diag. #1: 4vs4 a Tutto Campo + 1 Contropiede**

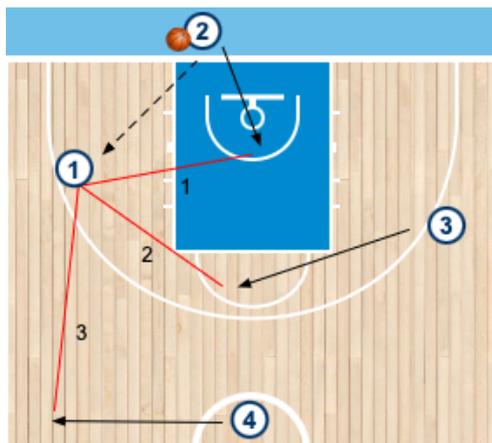
Focus: rimesse veloci (non far schierare la difesa), uno rimessa, uno apertura (in visione) e gli altri due “volano” (per rubare 2 punti e per allargare il campo)



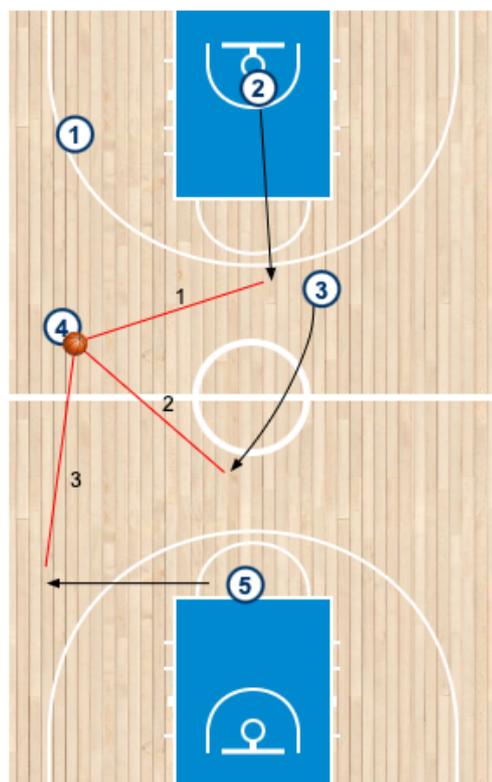
Diag. #1

## Linee di Passaggio

- Giocare a testa alla
- 1vs1 con palla solo per battere
- Mai virate
- Quattro 1vs1 senza palla continui
- Sempre 3 linee di passaggio [Diag. #2 - #3]



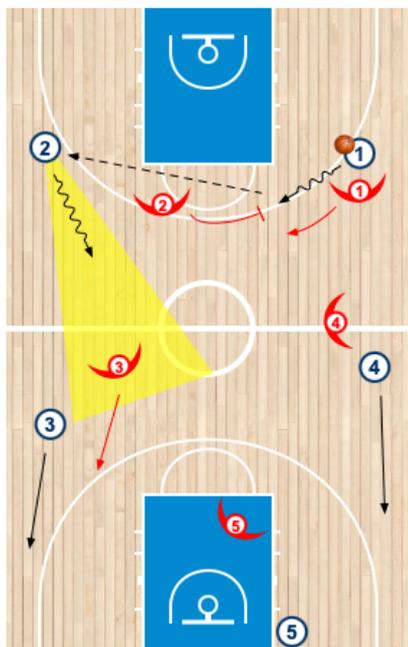
Diag. #2



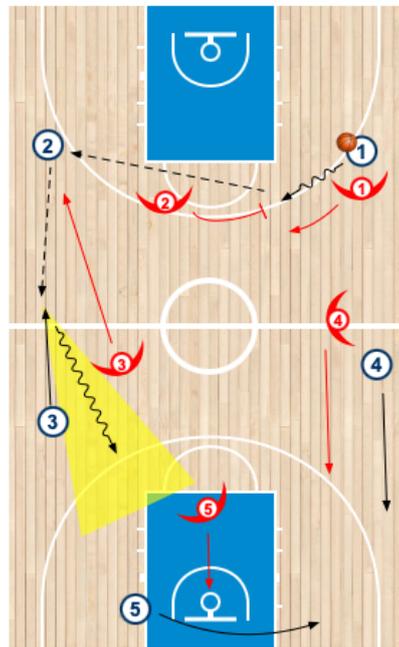
Diag. #3

## Contro Recuperi e Rotazioni

- Attaccare 1vs1 e lasciare spazio (dilatare) con difesa in ritardo [Diag. #4]
- Passaggi e accorciare le linee di passaggio con difesa in equilibrio [Diag. #5]



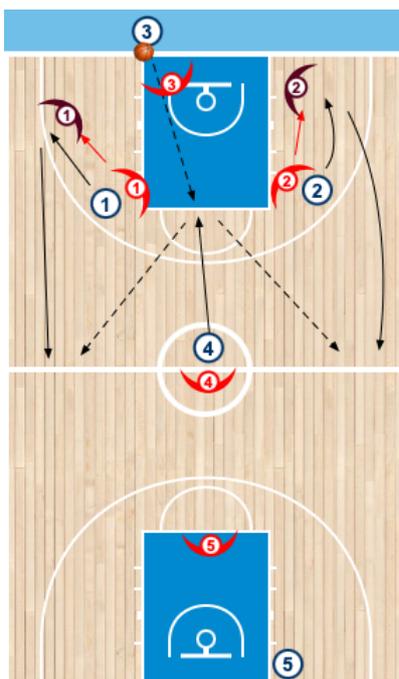
Diag. #4



Diag. #5

## Sovrannumeri

Quando raddoppi vengono "saltati" o si riesce a forzare la difesa in una situazione di disequilibrio, si deve mantenere il vantaggio attaccando i sovrannumeri.



Didascalìa

## **Modulo 15**

### **Programmazione Annuale - Settimanale**

### **Preparazione e Gestione della Partita**

## **Programmazione**

Organizzare secondo criteri prestabiliti in vista di un fine: PIANIFICARE

- Annuale
- Semestrale
- Mensile
- Settimanale

Tutto deve essere costantemente valutato, perché le cose non vanno sempre in modo lineare

## **Contestualizzare il Progetto**

- Livello
- Obiettivi societari
- Obiettivi di squadra
- Obiettivi individuali
- Impianti
  - Numero di impianti
  - Orari di allenamento
- Sala pesi
- Attrezzatura in palestra

## **Costruzione di una “Griglia”**

Obiettivi tecnici - fisici - aspetti mentali, ovvero: INTEGRATI

- Attenzione ai carichi di lavoro
- Lavoro che abbia una gradualità di crescita

- Lavoro che tenga conto del TALENTO; ricordiamoci che il talento va allenato (non dobbiamo accontentarci)
- I carichi delle PARTI devono essere omogenei e valutati spesso in modo che siano adattati al gruppo ed ai giocatori / giocatrici

## **Allenamenti e Campionati**

- Quanti allenamenti alla settimana? (In riferimento a “Contestualizzare il Progetto”)
- Quanti campionati? (In riferimento a “Contestualizzare il Progetto”)
- Quanto Influisce?

## **Strutturare la Programmazione Tecnica**

- Piani di allenamento COERENTI con la TOTALITA' del settore giovanile
- Avere un'idea comune che si evolve a seconda delle squadre e dei periodi di lavoro
- Avere un'analisi costante attraverso strumenti che ci permettono di valutare il lavoro svolto, non solo dalla parte dei giocatori / giocatrici, anche dalla parte dello staff

## **Domanda?**

- Giocatore / giocatrice all-around, in grado di poter giocare in qualsiasi parte del campo, contro e dentro qualsiasi sistema di gioco
- Se nel tempo si evidenziano delle caratteristiche fisiche e mentali, che fanno sì che il giocatore e la giocatrice debbano essere indirizzati dal proprio allenatore, nel proprio ruolo o dimensione perché il loro SOGNO si possa compiere?
- Come ci poniamo in questo caso?
- Significa specializzare? Oppure prendersi cura?

## **Under 19 Eccellenza**

### **Obiettivo**

L'obiettivo è quello di costruire e migliorare i giocatori, concretamente vuol dire

### **Steps**

- Colloquio individuale con tutti i ragazzi ad inizio stagione
  - Punti di forza (motivare)

- Punti di debolezza
- Percorso per migliorare (determinare degli step)
- Impostare un sistema di squadra funzionale al miglioramento individuale di tutti i giocatori
- Esercizi allineati

## **Difesa**

- Difesa a uomo
- Il miglior giocatore (inteso come quello che ha più possibilità di giocare ad alto livello), marca sempre il migliore degli avversari
- Difesa a zona
  - Per vincere la partita quando le cose vanno male...
  - ...Ma si deve trovare il modo di renderla formativa (comunicare, collaborare, ecc.), la si sfrutta per rendere i giocatori migliori sotto alcuni aspetti (per esempio: mi accoppio con palla in post alto quindi il centrale si trova a dover difendere anche 1vs1 con palla)

## **Attacco**

- Estremizzare lo spacing (giocare 1 o 2 metri fuori dalla linea di 3 punti)
- Tutte le situazioni di gioco (transizione, giochi a metà campo, rimesse) erano incentrate su collaborazioni semplici ed 1vs1 con e senza palla, quindi 1 o 2 blocchi al massimo
- Dopo un'uscita o dopo il post basso o dopo un PnR si cerca di lasciare abbastanza liberi i giocatori ("arrangiarsi")
- Uso dei ghost screen per favorire situazioni di 1vs1 con palla e di lettura degli spazi (coerente con i punti precedenti)
- PnR: libera scelta di fare un roll o un pop, per allenare anche gli altri ad adeguare lo spacing in base alla scelta del bloccante

## **Tarare il Lavoro**

Il lavoro è stato tarato al livello dei giocatori migliori / più futuribili, la difficoltà sta nel far sentire comunque importanti tutti i ragazzi, per questo non si fanno mai N.E., che sia un'azione, 30 secondi o 2 minuti ma mai N.E.

I giocatori comunque quando andavano in campo gli si dava un compito bene preciso e gli si dava qualcosa su cui lavorare, mai mandarli in campo in modo disinteressato giusto per togliersi la responsabilità di farli giocare

## **Lo Stress**

Creare situazioni di stress, creare problematiche, tipo mettere insieme certi giocatori oppure creare situazioni di difficoltà nel punteggio (partita 5vs5 che parte 9 a 0 per una squadra). Dopo farsi indietro, analizzare il comportamento dei ragazzi e far sì che possano risolvere loro la problema senza indirizzarli.

## **Struttura Settimanale**

- 1 allenamento U19 di squadra
- 1 allenamento U17 di squadra
- 3/4 allenamenti (con anche qualche U15) a gruppi ristretti e misti con obiettivi chiari a livello di collaborazioni e 1vs1
- 1 allenamento individuale, prima o dopo di quelli in precedenza, con diversi obiettivi
  - Tecnico-tattico
  - Fisico

## **Video**

- Pre partita di squadra
- Post partita di squadra (feedback in riferimento al pre partita)
- Post partita individuale (5 / 6 clip per ogni giocatore)

## **Senior**

### **Obiettivo**

Vincere le Partite

Questo cambia totalmente l'approccio e la programmazione, ciò non vuol dire che non esistano i progetti ma hanno tempi e modalità diverse. Bisogna avere grande chiarezza su qual'è l'obiettivo del club che bisogna ovviamente condividere. Bisogna comporre una

squadra, allestire un roster in grado di raggiungere quell'obiettivo, il più grande problema è se si crea distanza tra aspettative ed obiettivo.

## **Obiettivi della Proprietà**

Con la pallacanestro è impossibile avere dei guadagni, quindi bisogna capire perché ci sono investimenti da parte della proprietà e da parte del presidente. Rivalsa sociale, per passione (sempre di meno), per "agganciare" nuove relazioni lavorative, ecc.

Una volta nelle società c'erano i proprietari, adesso, visti i costi, è diventato sempre più difficile, adesso le proprietà sono multiple, questo complica la situazione, perché prima, nel bene o nel male, si sapeva sempre chi era il riferimento, adesso...non si sa.

## **Struttura**

Prima l'allenatore era responsabile di tutto, controllo del budget nella totalità. Adesso l'allenatore è un "pezzo" che si occupa della parte tecnica ed intorno c'è un management, è molto importante sapere, in caso di difficoltà, "a quale porta andare a bussare".

## **Progetti Individuali**

Anche con i senior bisogna strutturare dei progetti individuali su tutti i giocatori, soprattutto quelli con minutaggi e responsabilità ridotte che devono sentirsi lo stesso appagati. I punti su cui basare il progetto sono:

- Economico (contratto)
- Miglioramento
- Aspettativa di miglioramento professionale
- Vivere vicino a casa
- Cambiare ruolo in campo

É fondamentale la coerenza tra le aspettative e la realtà della situazione, se un giocatore farà il cambio dello straniero ne deve essere totalmente consapevole

## Figura dell'Allenatore

Ci sono aree per un allenatore che si sono molto sviluppate negli ultimi anni, essere "bravi in palestra" non è più sufficiente, si è entrati nel mondo della globalizzazione e della socializzazione, quindi bisogna dedicare del tempo a relazioni e rapporti.

Quindi qual'è il vero ruolo dell'allenatore?

Prima da capi indiscussi, si è diventati "olio per il motore", cioè sistemare e migliorare, ("oliare") quelli che sono gli ingranaggi (i rapporti tra i collaboratori). L'allenatore è quello che fa funzionare il tutto. Per fare questo gli staff sempre più numerosi sono una parte fondamentale

## Programmazione Settimanale

Domande da porsi:

- Contatto o non Contatto?
- Allenamento doppio o singolo?
- Il giorno della partita mi alleno oppure no?
- Quando faccio il giorno di riposo?

Con 1 partita alla settimana:

- Sempre 1 giorno di riposo (a meno che un giocatore non voglia allenarsi, allora lo staff tecnico e fisico è a disposizione)
  - No 2 allenamenti entrambi con il contatto nello stesso giorno
  - Il giorno della partita allenamento senza contatto
- 
- Lunedì: riposo
  - Martedì: doppio
  - Mercoledì: singolo
  - Giovedì: doppio
  - Venerdì: singolo
  - Sabato: doppio
  - Domenica: senza contatto

Con 2 partite alla settimana (domenica - mercoledì - domenica):

- Riposo dopo la seconda partita (da modulare in base ai minuti giocati avuti)

## **Il Ruolo dell'Assistente**

Cosa comporta:

- Non è necessario essere sempre d'accordo con il capo (no "yes man")
- Ci vuole il coraggio di discutere con il capo allenatore
- Rispetto dei ruoli anche nel dissenso
- Sapere quando e come dire le cose
- Qualità dell'assistente: saper stare zitti (mettersi nei panni del capo)
- Prevedere le problematiche (essendo emotivamente leggermente più distaccato)

## **Il Settore Giovanile** **Consolini Giordano**

*“La pallacanestro è una sola”*

La pallacanestro è una sola, sia che si parli di pallacanestro giovanile che di pallacanestro senior, la differenza sta nella chiave di lettura e nella strada da percorrere per affrontare le stesse situazioni nei due diversi ambiti.

*“Usare occhiali diversi per il settore giovanile  
da quelli che si usano per i senior”*

Quindi allenare i senior ed allenare i giovani non è uguale, benché la pallacanestro sia la stessa

### **Obiettivo di una Squadra Senior**

L'obiettivo dell'allenatore di una squadra senior è vincere, stando nel legale ma non importa come. Il sistema di gioco di una squadra senior si basa sul cercare di mettere i giocatori a disposizione dell'allenatore nei posti giusti, così da farli performare al meglio, di sfruttare le caratteristiche di ogni singolo giocatore delle prestazioni ottimali e allo stesso tempo di nascondere le carenze. Ovviamente ci sono gli allenamenti per migliorare i giocatori e la squadra ma sempre con l'unico fine di cercare di vincere le partite.

Con i giocatori senior si lavora individualmente su degli aspetti solo se il miglioramento è perseguibile e utile all'obiettivo finale, cioè, vincere (costi - benefici : tempo impiegato – utilità), se questo non è perseguibile non ci si occupa di quel determinato aspetto. “Cosa fare e fino a quando farlo”

## **Obiettivo del Settore Giovanile**

Per l'allenatore della squadra giovanile il lavoro è diverso, il compito è di formare giocatori che possano giocare nei senior e che possano giocare la pallacanestro (ricordiamoci che la pallacanestro è una sola). La difficoltà è come fare, che percorso intraprendere per far sì che i giocatori possano giocare tutte le situazioni con tutti gli allenatori ed in tutte le squadre e poter seguire in modo efficace diverse "impronte" che vengono date nei diversi contesti in cui si potranno trovare

## **Miglioramento - Vittoria**

Bisogna stare attenti a non pensare che la vittoria e la sconfitta siano la stessa cosa solo perché si allenano i giovani, non è vero che vincere o perdere una partita giovanile è lo stesso. I ragazzi comunque vengono in palestra per migliorare, per giocare sempre meglio e poi per provare a vincere le partite.

Vincere le partite ad ogni modo spinge i ragazzi ad allenarsi sempre meglio e con sempre più impegno e questa è la condizione ideale per produrre le extra prestazioni, questo è dato appunto dalla competizione della partita e la voglia di vincere. La competizione serve per alzare l'asticella e le partite sono uno strumento per farlo.

Proprio in questo binomio miglioramento-vittoria risiede un aspetto importante per un allenatore di settore giovanile, il cui compito è quello di trovare un equilibrio tra il miglioramento dei giocatori e la ricerca della vittoria, per trovare questo equilibrio ci dobbiamo chiedere cosa siamo disposti "a lasciare" da una parte a discapito dell'altro. Durante la partita l'allenatore deve essere ben consapevole di cosa c'è da fare e ovviamente cosa non c'è da fare per non venire meno all'obiettivo di migliorare i giocatori.

Nel settore giovanile la ricerca della vittoria non deve mai sopraffare la ricerca del miglioramento dei giocatori

Vincere perché l'avversario è più scarso o vincere perché io sono meglio dell'avversario non è la stessa cosa, nel secondo caso si gioca per dimostrare di essere meglio e quindi per mettere in difficoltà l'avversario, per condizionarlo e portarlo in errore.

## Provocazione

Visto che dobbiamo formare i giocatori per le squadre senior e che si ha poco tempo per farlo, allora perché non si inizia subito a fare le “cose senior” seguendo l’idea che prima iniziamo prima ci arriviamo.

*“La pallacanestro è una ma c’è un tempo per tutto”*

Soprattutto non bisogna dimenticarsi che senza quello che viene prima non è possibile fare correttamente quello che viene dopo

## Programmazione nel Settore Giovanile

Non è possibile pianificare un programma rigido in base semplicemente all’età dei ragazzi, non esistono programmi ministeriali ferrei come a scuola da dover rispettare in tempi prestabiliti e soprattutto fissi ovunque. L’allenatore deve variare e modulare il percorso in base ai ragazzi e alle loro capacità mentali - fisiche - tecnico/tattiche (pallacanestro integrata).

La divisione seguente divisa per età va invece letta come una progressione formata principalmente da 3 step.

Con i giovani si dovrebbe dire un po’ di più “arrangiati” (pensaci tu), questo non vuol dire non allenare e rinunciare all’assunzione del ruolo, ma vuol dire accompagnare i ragazzi al miglioramento facendo provare, sbagliare e riprovare, aiutando a sviluppare anche l’autonomia e la non dipendenza dall’allenatore

L’unica strada per far giocare a pallacanestro è dare concetti universalmente validi piuttosto che un prontuario, perché allenare seguendo ogni singola situazione è impossibile, o comunque limitante per il miglioramento dei giocatori

### **1° Step: Under 13 e Under 14**

L’argomento cardine ed il primo che bisogna trattare è l’1vs1 in tutte le posizioni ed in tutte le situazioni, attacco e difesa, con e senza palla, fronte e spalle a canestro.

Oltre che dal punto di vista tecnico, si presta anche dal punto di vista mentale, perché concentrare le energie sul concetto di 1vs1 e della sfida individuale stimola i ragazzi, è inoltre molto importante spingere sul concetto di responsabilità individuale

## **2° Step: Under 15 e Under 17**

In questa seconda fase, successiva all'assimilazione dei concetti e dei fondamentali dell'1vs1, si inizia a lavorare sulle collaborazioni tra compagni di squadra e portare sul piano mentale della coesione, e ovviamente collaborazione.

Ovviamente si parte dalle collaborazioni semplici per arrivare mano a mano alle collaborazioni con uso dei blocchi (queste solo successivamente alla corretta assimilazione delle collaborazioni semplici, come precedentemente fatto con l'1vs1 in relazione a quelle semplici).

Questo modo di procedere senza accelerare, o peggio saltare, gli step precedenti, è fondamentale per far sì che gli step successivi siano, prima di tutto più efficaci, ed in secondo piano più facili da assimilare.

## **3° Step: Under 19**

In questa fase finale si comincia a giocare la "pallacanestro senior", continuando ad avere il giusto bilanciamento tra miglioramento - vittoria avuto nelle fasi precedenti

L'under 19 dura due anni (approssimativamente 600 ore): questo tempo è sufficiente per raggiungere il completamento del percorso giovanile?

La risposta è SI, ma soltanto se i giocatori padroneggiano quello che si è fatto prima, quindi se sanno fare un cambio di direzione e di velocità, se sanno giocare senza palla, se sanno passare la palla sotto pressione, ecc.

## **I Giovani nelle Squadre Senior**

Detto che 600 ore sufficienti, se ci sono le condizioni dette in precedenza, però questo non vuol dire che un giovane in prima squadra abbia finito il suo percorso di crescita e di miglioramento, ovviamente non può essere paragonato ad un giocatore di 35 anni. Quindi bisogna comunque avere un'attenzione e delle accortezze diverse

Un ragazzo dell'under 19 viene mandato in prima squadra, non perché non abbia più cose da affinare con l'u19 ma perché, mettendo sul piatto della bilancia il margine di miglioramento facendo un'esperienza senior (più velocità, più fisicità, più stress mentale, più complessità), è molto maggiore di quello che avrebbe rimanendo esclusivamente con la sua squadra under 19.

## **Pallacanestro integrata**

*“Sentirsi più forti fisicamente, fa giocare sui contatti.*

*Sentirsi più forti mentalmente, fa superare gli errori del gioco.*

*Sentirsi adeguati tecnicamente, fa sentire più sicuri”*

Non si deve scegliere una delle tre strade in modo esclusivo, ma, capendo le necessità di ogni singolo ragazzo, dobbiamo decidere in che area battere per avere un miglioramento considerevole anche sulle altre

## **L'Allenatore**

L'intervento dell'allenatore deve essere costante, deve capire il punto critico che non ha fatto funzionare la situazione ed intervenire con ridondanza, ma senza fermare in continuazione l'allenamento per correggere

## **I lunghi**

Nei senior i lunghi devono: fare blocchi, perché?

Perché non hanno abilità tecniche, questo concetto di convenienza è una prerogativa esclusiva delle squadre senior, che sfruttano il vantaggio fisico di questi giocatori e allo stesso tempo nascondendone i loro deficit.

Ma con gli occhiali del settore giovanile (quindi parliamo di giocatori grandi di stazza e non di lunghi inteso come ruolo) la situazione deve essere completamente diversa. Si deve lavorare perché non abbiano queste carenze tecniche, è altresì ovvio che nel percorso di questo ragazzi bisogna essere capaci di capire quando questi deficit non possono più essere colmati, o meglio, il momento in cui il margine di miglioramento è molto ridotto, allora solo a quel punto può cominciare un percorso di specializzazione del giocatore lungo di altezza in giocatore lungo di ruolo.

## La Difesa

Fin dalle prime fasce battere sull'idea della sfida individuale, di vincere in difesa sull'avversario è un punto cruciale.

Non farsi battere vuol dire tante cose, per esempio per non farsi battere un ragazzo sta a 3 metri di distanza (anche se noi allenatori sappiamo che in realtà si può essere battuti ugualmente), mentre se si spinge sull'idea di rubare la palla si ottiene quello che voglio insegnare: come pressare la palla.

Con i giovani per fare 5cm in più ci vuole un sacco di tempo, mentre per fare 5cm in meno ci si mette un attimo, nell'ottica di insegnare a giocare tutte le sfaccettature della pallacanestro si spinge perché ci siano 5 cm in meno. Quindi nell'1vs1 con palla si richiede di rubare la palla, nell'1vs1 senza palla invece di anticipare per rubare sul passaggio.

Se, nel caso di un giocatore battuto, spostassimo il focus sul giocatore che dovrebbe aiutare commettiamo un errore e non facciamo il bene dei ragazzi, perché si passa soltanto il messaggio che la responsabilità individuale non è così importante.

## Alcuni Esempi

**Diag. #1:** tagliare per liberare spazio è completamente diverso e molto meno efficace rispetto a tagliare per battere l'avversario, mentre tagliare per fare canestro crea più spazio per un eventuale 1vs1 con palla.



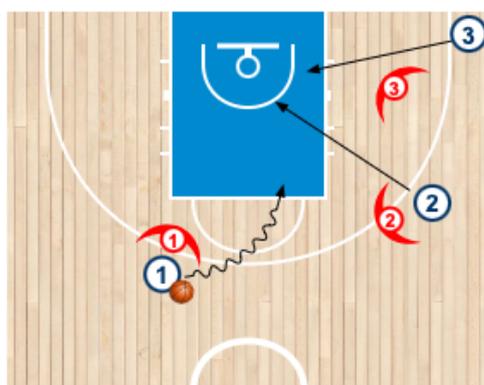
Diag. #1

**Diag. #2:** tagliare per fare canestro permette inoltre di avere una posizione più profonda, quindi più vantaggiosa in caso di triangolo. Nello stesso modo se il taglio e rimpiazzo è giocato già in partenza con l'idea di dare la palla dentro, è molto meno efficace rispetto a giocare senza palla per battere e segnare e soltanto dopo "attivare" una situazione di 1vs1 senza palla spalle; uguale per il giocare che sale se lo fa già con l'obiettivo di chiudere il triangolo, sarà molto meno efficace di uno che gioca senza palla per ricevere e poi per giocare il suo 1vs1 con palla e solo dopo la ricezione decidere se collaborare dando la palla dentro o giocare il suo 1vs1 con palla. L'angolo, quindi, non deve "rimpiazzare" perché passa il messaggio di andare a occupare una posizione libera e basta (semplice spostamento di un giocatore e non un reale 1vs1)



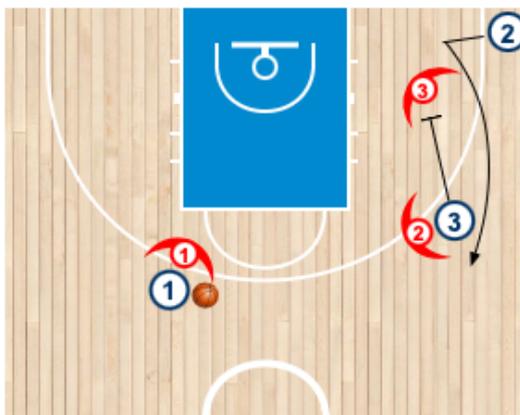
Diag. #2

**Diag. #3:** e se succede che tutti e tre contemporaneamente giocano il loro 1vs1? Per risolvere questo problema è necessario dare delle precedenze e ci sarà sempre che "nasce" prima degli altri e tramite l'allenamento e l'esperienza i ragazzi imparano a riconoscerlo. Una volta riconosciuta la precedenza, allora i giocatori modificheranno il proprio movimento e la loro posizione in campo, per fare questo è fondamentale il controllo, l'equilibrio.



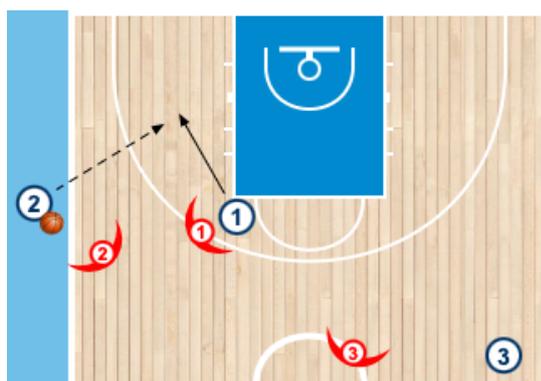
Diag. #3

**Diag. #4:** in una squadra senior l'allenatore dice che vuole questo blocco per liberare un tiratore, ovviamente i giocatori lo faranno in modo efficace e punendo qualsiasi scelta e qualsiasi errore della difesa solo e soltanto se padroneggiano tutto quello che c'è prima (collaborazioni semplici, 1vs1, fondamentali).

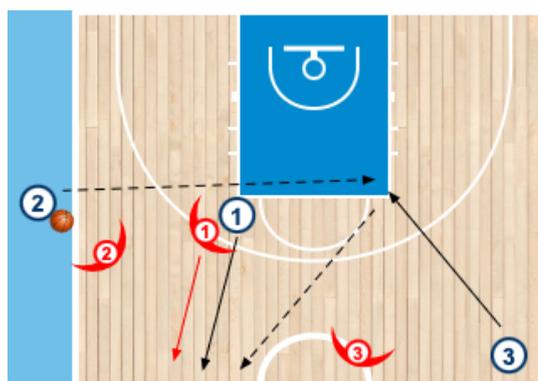


Diag. #4

**Diag. #5 - #6:** perché molto spesso si vede lo smarcamento come nel *Diag. #5* e raramente come nel *Diag. #6*? Il primo è probabilmente più semplice, meno faticoso oppure a volte perché vogliamo che la palla la prenda #1 (il playmaker) invece che #2 (la guardia). Ma il secondo modo di giocare è più vantaggioso perché giocando verso canestro da la possibilità di creare immediatamente un vantaggio per l'attacco.



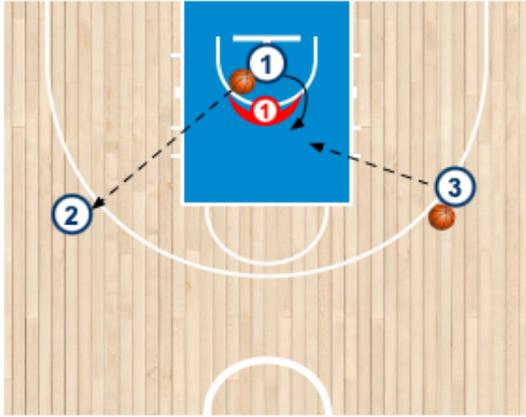
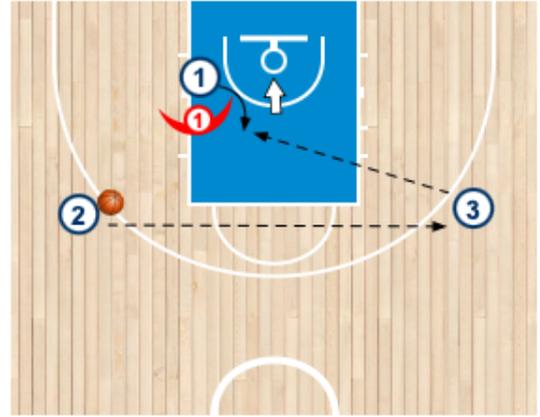
Diag. #5



Diag. #6

**Diag. #7 - #8:** esercizio per insegnare a ricevere e segnare. Nel *Diag. #7* si gioca con due palloni e l'attaccante può ricevere da entrambi i compagni ma non ha la possibilità

di usare il palleggio. Nel *Diag. #8* invece si gioca con un solo pallone quindi si sviluppa il concetto di muoversi mentre la palla vola e, anche se in secondo piano, di collaborare.

*Diag. #7**Diag. #8*

## **Preparazione Fisica**

### **Santucci Tommaso**

## **Sistemi Energetici**

### **Sistema Aerobico**

*“Aerobic exercise is defined as any activity that relies primarily on the use of oxygen as fuel to meet energy demands” Christenses et al., 2015*

L'esercizio aerobico è definito come quell'attività che si basa principalmente sull'uso dell'ossigeno come combustibile, per soddisfare le richieste energetiche

Esempio: quando alla mattina si va a fare una corsa tranquilli e blanda di 45 minuti.

### **Sistema Anaerobico**

*“Anaerobic capacity is defined as the total amount of energy production by the combined phosphagen and glycolytic system for low-to-moderate duration activities” Taylor, 2004*

La capacità anaerobica è definita come la quantità totale di energia prodotta dal sistema combinato fosfageno (creatin fosfato o ATP Per) e glicogeno per attività di durata bassa e modesta.

Esempio: tutte le volte se si va ad alzare l'intensità.

## **Nella Pallacanestro: Aerobic vs Anaerobic debate**

*“The metabolic demands of basketball require a high proportion of the phosphagen system, a moderate to high requirement for anaerobic glycolysis, and the contribution of aerobic metabolism as a less significant factor” Read et al., 2014*

Le esigenze del basket richiedono un'elevata quota del sistema fosfageno, un fabbisogno moderato di glicolisi anaerobica, e il contributo del metabolismo aerobico come fattore poco significativo.

Il sistema aerobico si usa principalmente nelle fasi di recupero, che non si intende quando si viene cambiati e messi in panchina, bensì si intendono le soste, le interruzioni o momenti di bassa intensità durante il gioco in campo.

*Quindi non l'alleno mai?*

Invece va allenata, perché capita di avere giocatori che vengono da contesti diversi oppure dei quali non si riesce a seguire di persona il lavoro estivo, quindi si riparte da questo sistema, ovviamente per poco tempo e per pochi giorni.

## **Repeated Sprint Ability**

*“Due to the unpredictability of the game, the failure to perform the next high intensity activity may greatly affect the outcome of the match”*

*“Great importance is placed on the speed and quality of the recovery processes during the periods of low to medium intensity activities. The ability to quickly replenish energy stores in the working muscles during short and active rest is called: Repeated Sprint Ability (R.S.A.)” Hulka et al., 2013*

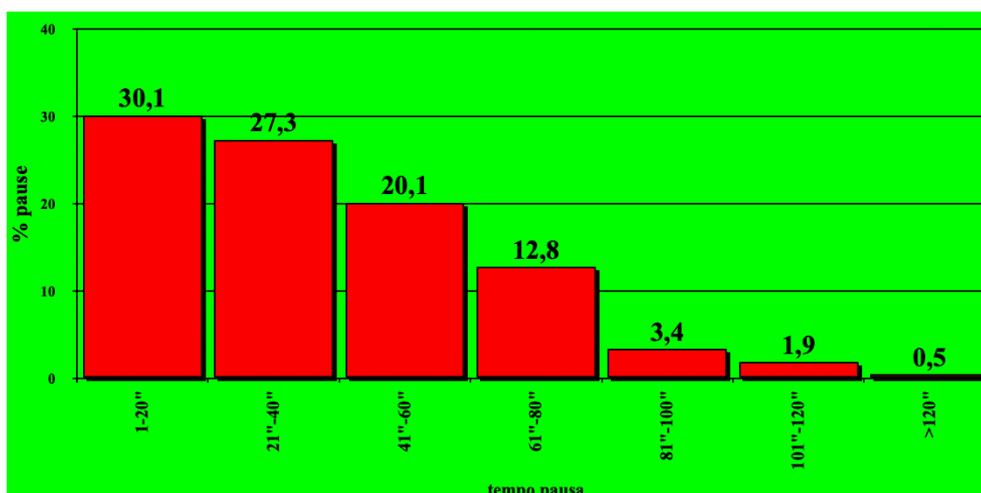
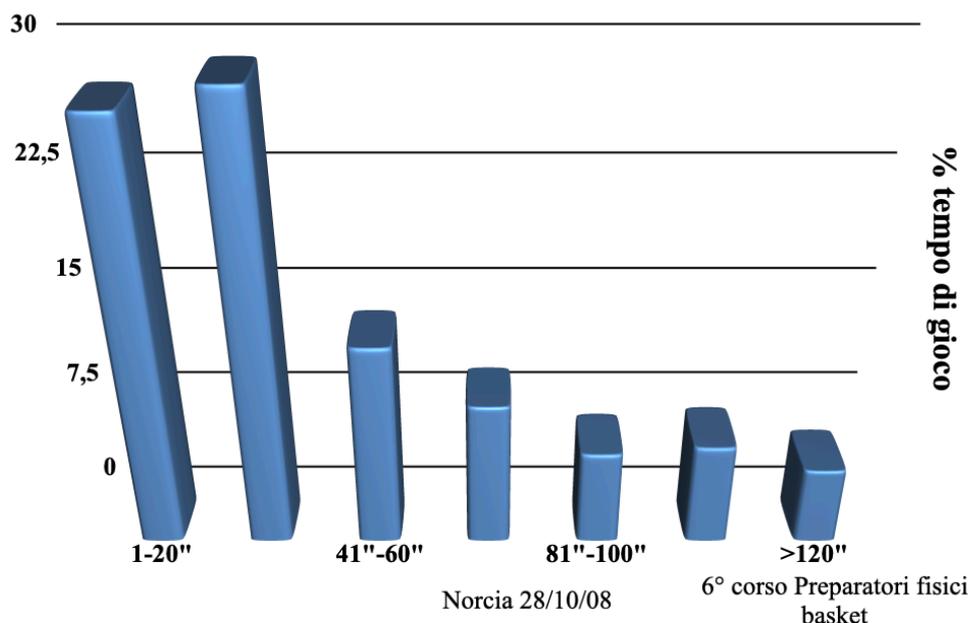
Grande importanza è data alla velocità e alla qualità dei processi di recupero durante i periodi di attività a bassa e media intensità. La capacità di ricostruire rapidamente le riserve di energia nei muscoli sottoposti a sforzi durante un riposo breve e attivo, si chiama R.S.A.

## **Tempi di Gioco**

- Per il 73% del tempo si gioca senza pausa fino a 60”
- Per il 5% si gioca senza pausa oltre 120”

## **Tempi di Pausa**

- Il 78% delle pause dura fino a 60”
- Il 50% delle pause dura 40”
- Pause oltre i 90” sono rare



Queste indicazioni sono importanti per avere in mente, durante gli allenamenti, il tempo delle spiegazioni e delle correzioni globali, più si rispettano i dati sopra indicati, più si sarà allenanti dal punto di vista fisico, riuscendo ad avvicinarsi al modello prestativo

## Match Analysis: Basket

- Intermittente
- Cambi di attività 997±183
  - 1 cambio attività / 2,4'' effettivi di gioco
  - 1 cambio attività / 4,7'' di tempo totale

Per cambio di attività si intende per esempio: corro-scivolo-corro-salto-scivolo.

L'allenamento intermittente è il migliore da utilizzare, perché il più fedele a quello che poi realmente succede in partita

## **Fattori Prestativi**

Come e quanto i giocatori si muovono in campo durante la partita:

- Distanza percorsa: tra 5 e 7 km
- Velocità massima: non oltre i 25 km/h
- Rapporto gioco - pausa: vicino a 1:1 in totale
- Attività svolte: in media un cambio di attività ogni 2" di gioco

## **Fattori Fisiologici**

Modificazioni fisiologiche che avvengono durante il gioco

- FC media: tra 80% e 95% del massimo
- Sistemi energetici: aerobico - anaerobico alternato
- Lattato ematico: compreso tra 3 e 7 mMol/L
- VO2 max: valori medi (51 mlO2/kg/min)

Il lattato si smaltisce nel corso della giornata, ma non se ne produce tanto.

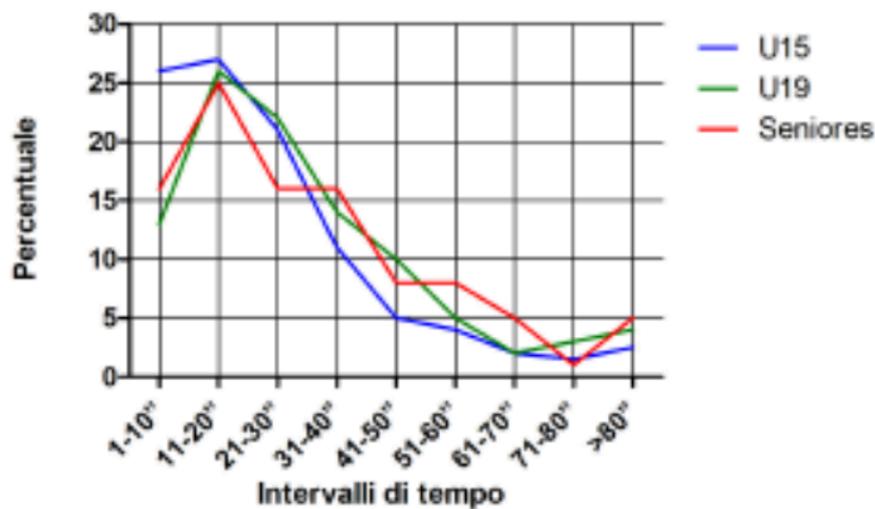
## **Tipologie di “Carico”**

A seconda del tipo di stimolo:

- Distanza: metà campo, un campo, metà campo più uno, ecc.
- Tempo: durata della seduta di allenamento, del singolo esercizio, delle singole ripetizioni
- Intensità: di esecuzione richiesta, rapporto fase attiva - recupero
- Peso spostato: riferito al lavoro con sovraccarichi che si svolge in sala pesi

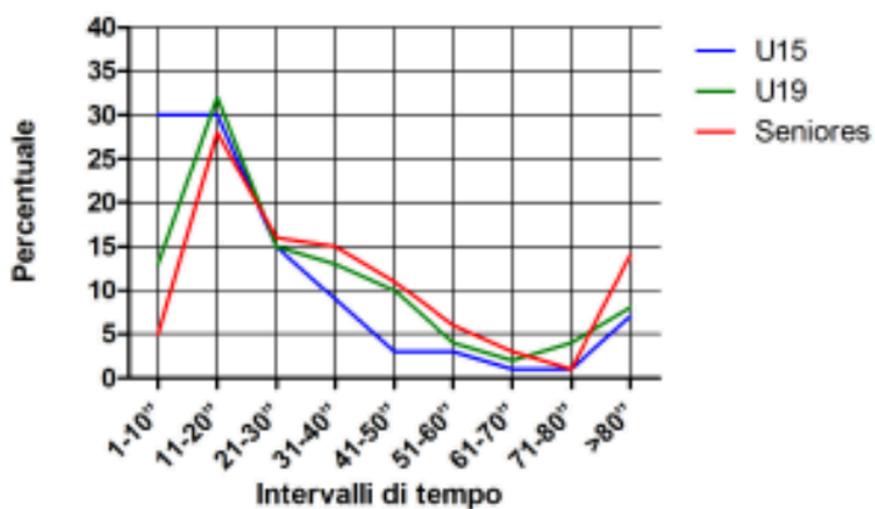
## Confronto tra Categorie

### Tempi di Gioco



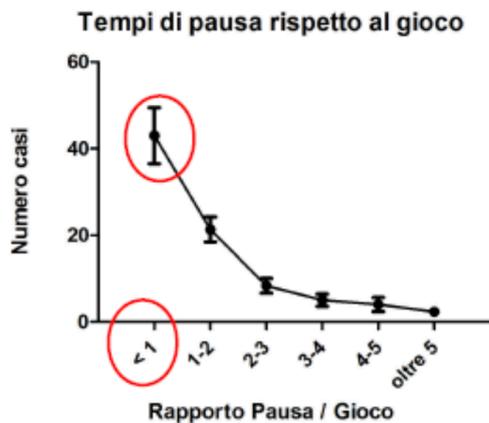
Tempi di gioco	1-10''	11-20''	21-30''	31-40''	41-50''	51-60''	61-70''	71-80''	>80''	Media
U15	26	27	21	11	5	4	2	1,5	2,5	100
U19	13	26	22	14	10	5	2	3	4	86
Senior	16	25	16	16	8	8	5	1	5	73

### Tempi di Pausa



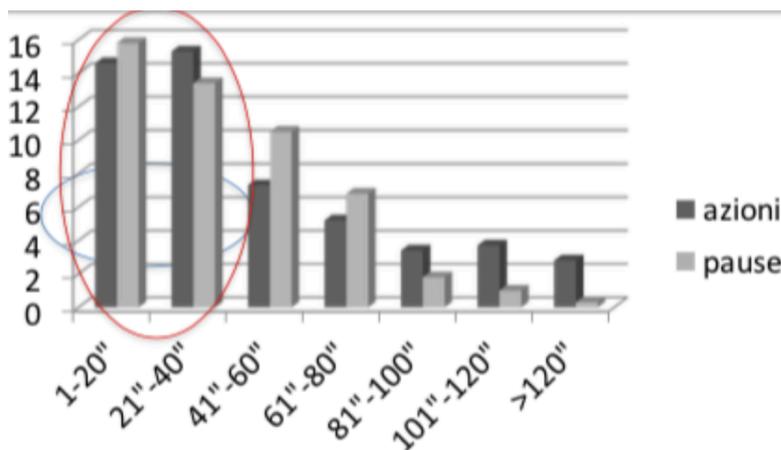
Tempi di pausa	1-10''	11-20''	21-30''	31-40''	41-50''	51-60''	61-70''	71-80''	>80''	Media
U15	30	30	15	9	3	3	1	1	7	99
U19	13	32	15	13	10	4	2	4	8	84
Senior	5	28	16	15	11	6	3	1	14	72

## Rapporto Pausa / Gioco Under 19

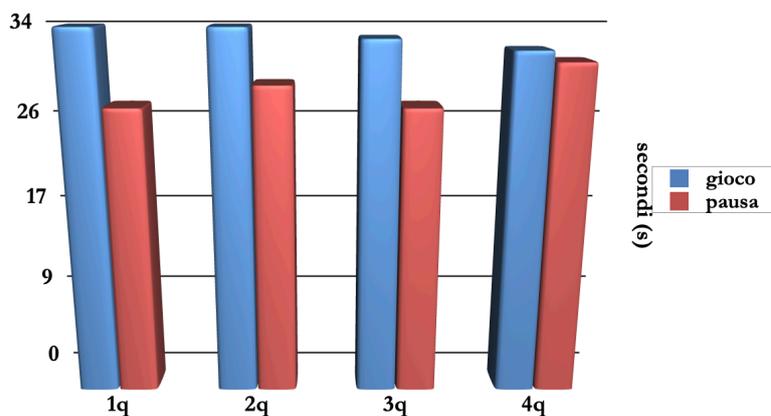


## Numero Fasi di Gioco

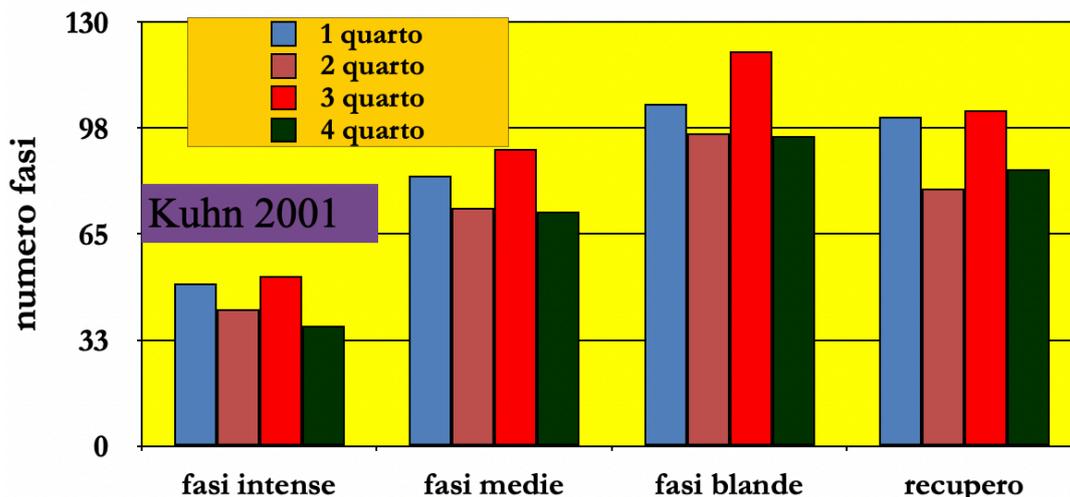
- Il rapporto tra i tempi di gioco e di pausa sono 1:1
- Il maggior numero di fasi attive e passive rientrano fino a 40"



## Modello di Prestazione del Basket Femminile

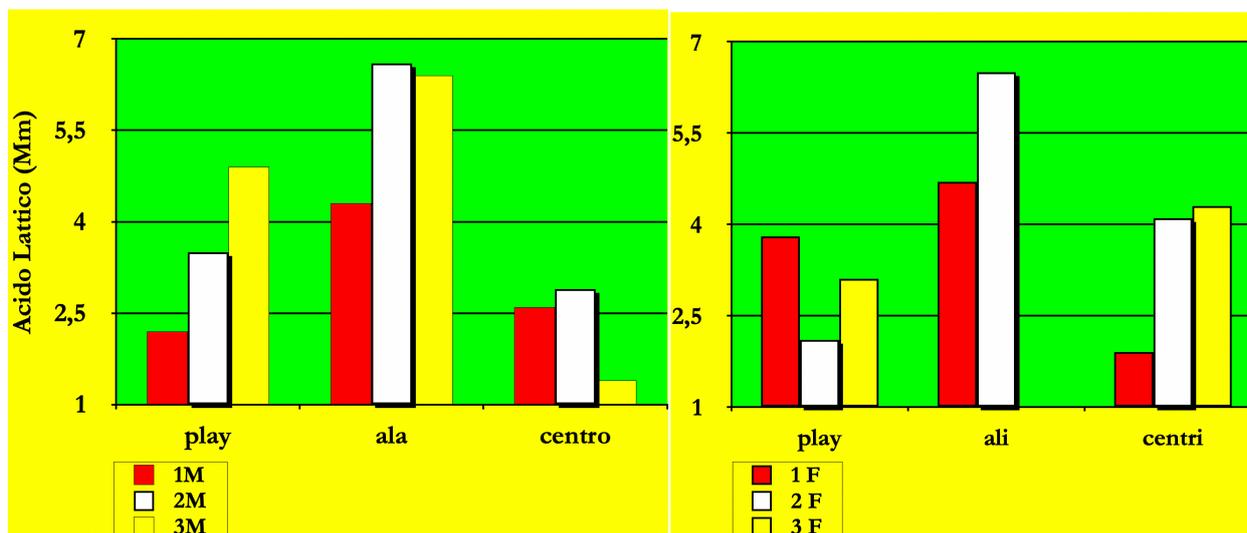


## Intensità delle Fasi di Gioco



## Acido Lattico in Partita

- L'acido lattico prodotto in partita non supera le 7 mMoli
- Le ali (piccole) hanno la maggiore produzione (5-6 mM)
- I centri hanno una produzione molto bassa (2-4 mM)



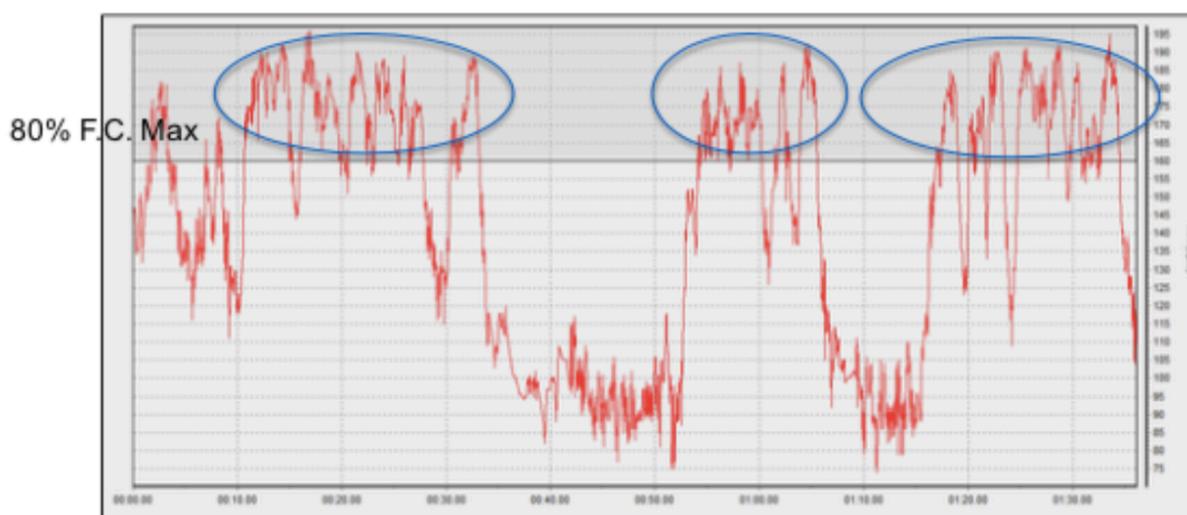
Questo studio è del 2008, prima il centro accumulava poco rispetto agli altri ruoli, adesso invece sono molto vicini all'ala; il cambio di attività equivale ad un carico articolare che fa alzare la frequenza cardiaca e quindi aumenta il carico di lavoro, ecco perché le ali fanno più fatica.

Si distinguono 3 fasce di intensità:

- Media (80%-87% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi di recupero di gioco
- Alta (88%-95% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi attive di breve e media durata
- Max (>95% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi di gioco prolungate

Per allenare alla partita non si può allenare solo una di queste fasce. Raggiungere la fascia Max sicuramente non è facile. Le navette, per esempio, sono un lavoro specifico per questa ma aspecifiche rispetto alla pallacanestro

## Frequenza Cardiaca durante una Partita



## L'Allenamento Intermittente

L'allenamento intermittente è il miglior modo di allenare dal punto di vista metabolico il giocatore di pallacanestro:

- FC tra l'80% e il 95% della FC Max
- Fase attiva
  - Intensità - impegno
  - Numero di giocatori
  - Spazi coperti

## Esercizi Utili e Padronanza Tecnica

Per essere efficaci a 360° in quello che si fa bisogna inserire esercizi che abbiano anche un contenuto tecnico, da tenere però a mente che l'aumentare delle richieste e delle difficoltà si andrà incontro ad un fisiologico aumento in termini di tempo e quindi ad un calo di intensità, rischiando di allontanarsi troppo dal modello metabolico. Per essere efficaci la parola d'ordine è : equilibrio nelle proposte.

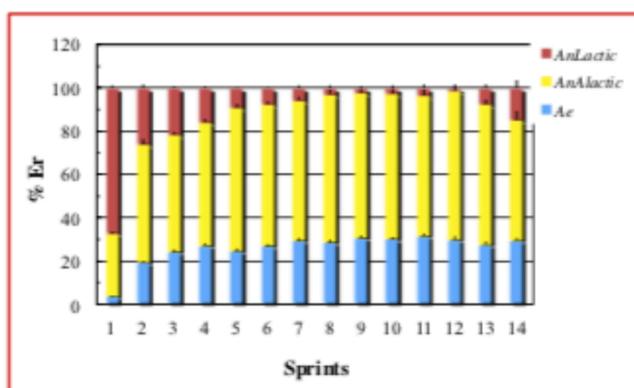
## Parametri

- Intensità - sforzo
- Durata dello sforzo (da 10 a 30 secondi)
- Durata del recupero (in funzione dell'intensità)

Per allenare il metabolismo aerobico il recupero deve avvenire entro i 20 / 30 secondi.

## La Durata delle Esercitazioni Aerobiche

### Come intervengono i metabolismi



## Linee Guida

- Aumentare il tempo della fase attiva, se aumenta il numero di giocatori
- Se aumenta la durata della fase attiva, aumenta il lattato prodotto
- Se lavoriamo a tutto campo, la pausa deve essere di 20" - 30"
- Se lavoriamo a metà campo, la pausa può essere di 5" - 15" sempre in base al numero di giocatori coinvolti

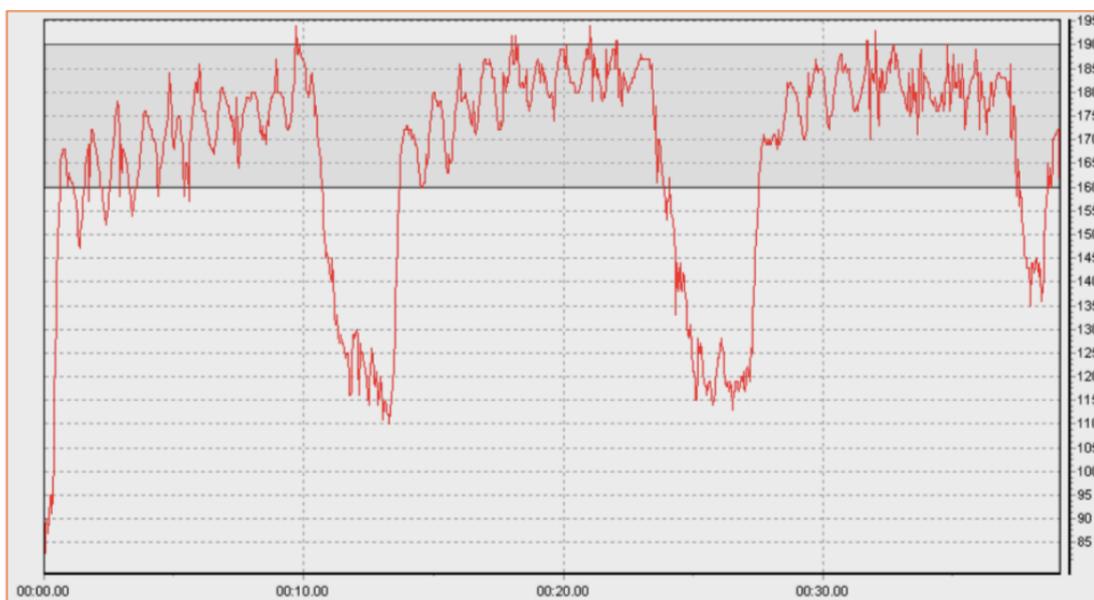
## Durata delle fasi attive e passive

- |                                    |          |         |
|------------------------------------|----------|---------|
| • 1vs0 – 1vs1 dai 5" ai 8" circa   | RECUPERO | 1 a 2/3 |
| • 2vs0 – 2vs2 dai 8" ai 15" circa  | RECUPERO | 1 a 2   |
| • 3vs0 – 3vs3 dai 12" ai 18" circa | RECUPERO | 1 a 1/2 |
| • 4vs0 – 4vs4 dai 20" ai 25" circa | RECUPERO | 1 a 1   |
| • 5vs0 – 5vs5 dai 25" ai 35" circa | RECUPERO | 1 a 1   |

## Esempio di Metabolico Intermittente a Navetta

Lavori tra 80%-95% FC Max

In fase pre campionato 3 lavori da 30"-30"



## Esempio di Allenamento Intermittente

### Attivazione

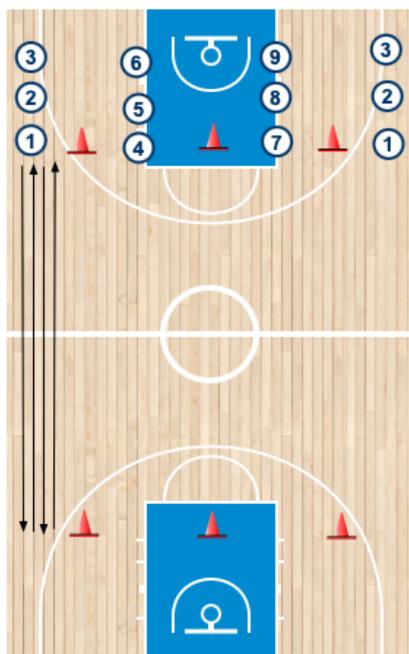
- Mobilità articolare + stretching statico (tutti quanti insieme)
- Andature (corsetta – corsa laterale – corsetta)

### Fase Centrale

#### **Diag. #1: Corsa in linea sui 20 metri**

Durata: blocchi di circa 6' intervallati da circa 2' / 2'30" di recupero

Descrizione: 4 file da 3 giocatori, 4 campi andata e ritorno, 5" per ogni campo (20" tot), lavoro 1:2



Diag. #1

**Diag. #2: corsa in linea sui 20 metri con "imprevisto" a metà campo**

Durata: blocchi di circa 6' intervallati da circa 2' / 2'30" di recupero

Descrizione: 4 file da 3 giocatori, 3 campi, 6" per ogni campo (18" tot), lavoro 1:2

Imprevisto: qualsiasi cosa che faccia "perdere" tempo, tipo 3 tocchi di step line

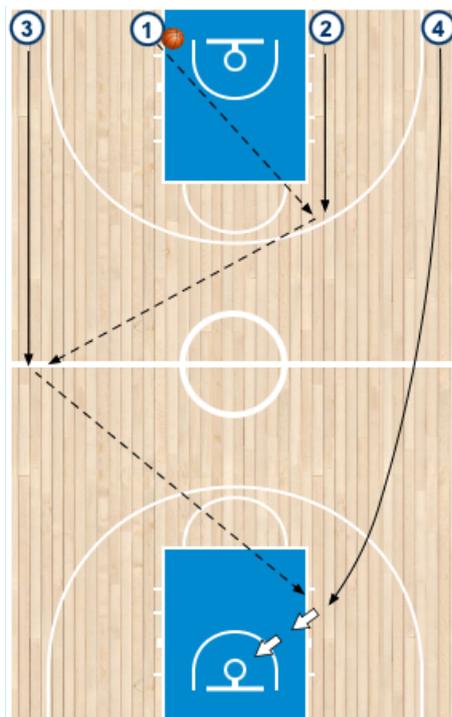


Diag. #2

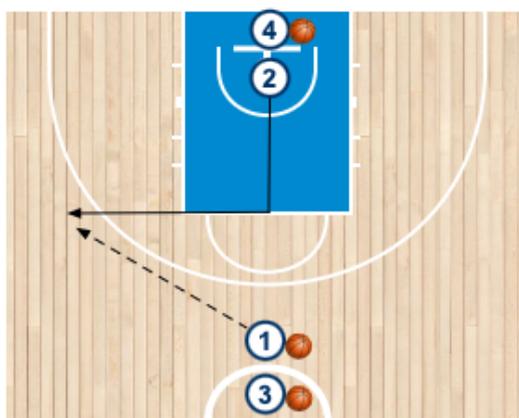
**Diag. #3: discesa 4vs0 + ritorno transizione e penetra e scarica (1 penetrazione)**

Durata: blocchi di circa 3' / 3'30"

Descrizione: 3 quartetti, 2 campi andata e ritorno, 6" per ogni campo (18" tot), lavoro 1:2, importante è gestire le correzioni per non allungare troppo i tempi di riposo

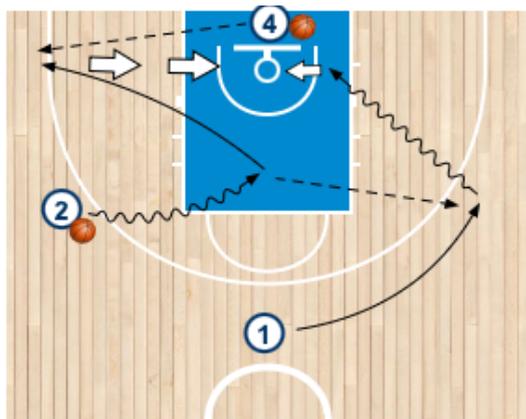


Diag. #3

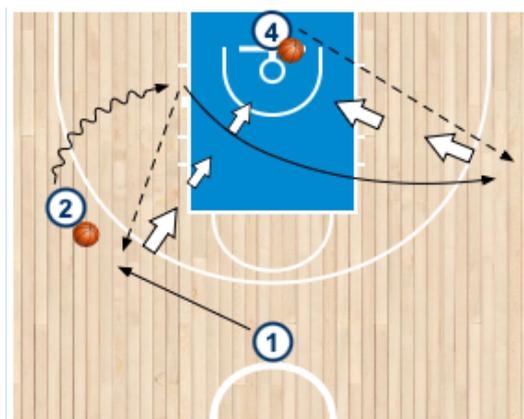
**Diag. #4: 2vs0 penetra e scarica, 2 tiri**

Diag. #4

Progressione: penetrazione sul centro (Diag. #5), poi penetrazione sul fondo (Diag. #6), poi scelta su dove attaccare



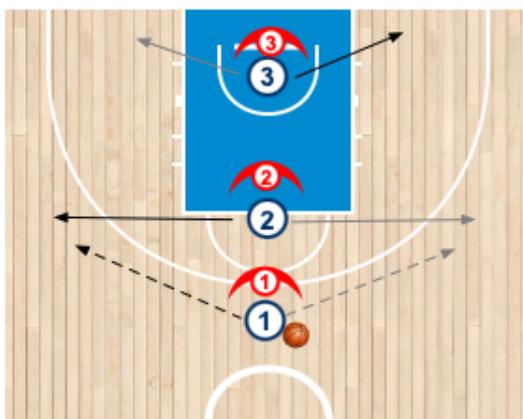
Diag. #5



Diag. #6

**Diag. #7: 3vs3 a metà campo**

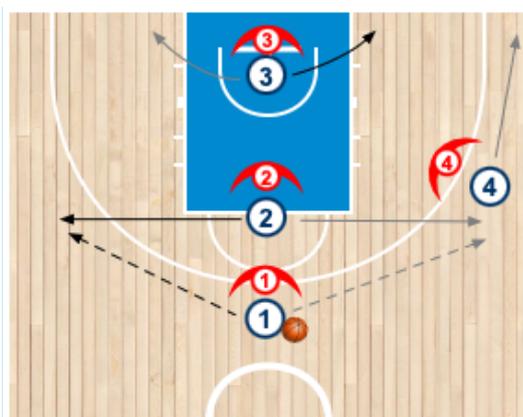
Descrizione: 4 terzetti, metà campo, utilizzare le pause e le correzioni per cercare di tenere un lavoro 1:2



Diag. #7

**Diag. #8: 4vs4 a metà campo**

Descrizione: 3 quartetti, metà campo



Diag. #8

## Metodologia Mantovani Claudio

### Differenze tra Insegnanti

L'allenatore è come un'insegnante, per esempio di storia?

O è un'insegnante un po' diverso?

L'insegnante deve sapere come fanno gli studenti ad imparare, allo stesso modo l'allenatore deve sapere come fanno i giocatori a fare un gesto tecnico nel pratico



### Il Compito

L'insegnante di storia raggiunge il suo obiettivo quando i suoi allievi raggiungono la **COMPRESIONE**, senza la necessità che lo sappiano anche realizzare; per esempio quando spiega la rivoluzione francese non deve poi essere fatta dagli studenti.

Per quanto riguarda l'allenatore di pallacanestro non ci si ferma alla comprensione, se un nostro giocatore ha capito come tirare, passare ecc. però sbaglia nel pratico, non è finito il nostro compito. L'allenatore raggiunge il suo obiettivo quando i giocatori raggiungono la **REALIZZAZIONE**.

## **Il Contesto**

Esempio: ci si trova al centro federale con la nazionale giovanile oppure si sta in un quartiere degradato in cui si deve fare un lavoro sociale, il comportamento non sarà il medesimo.

Le qualità dell'allenatore non si limitano alla gestione di quello che succede nel campo da gioco, ma deve essere capace di gestire anche il contesto (genitori, dirigenti, stampa, media, procuratore, tifosi ecc.), che influenzerà la sua prestazione. Inoltre, l'insegnante è con ragazzi che sono lì per una SCELTA OBBLIGATA, mentre l'allenatore ha ragazzi in palestra per una LIBERA SCELTA; quindi, i ragazzi sono spinti a fare bene e ad ascoltare (MOTIVAZIONE) perché hanno scelto, ma allo stesso tempo hanno aspettative alte, sta all'allenatore rispettare queste aspettative e non disattenderle.

Esempio: cambio dell'ora a scuola, esce l'insegnante di storia ed entra quella di matematica, il cambio ora è momento di attesa in cui si spera che l'insegnante di matematica non ci sia. Per la pallacanestro i ragazzi hanno scelto deliberatamente e attraverso di noi vogliono raggiungere un obiettivo (ASPETTATIVE) e "pretendono" di aver l'allenatore più bravo del mondo. È una libera scelta, quindi da non un certo punto di vista è più facile, ma in realtà noi abbiamo a che fare con le aspettative dei ragazzi

## **Conoscenze e Competenze**

Come si accennava prima, riuscire nella realizzazione non è compito solo del giocatore ma anche dell'allenatore, la comprensione non implica obbligatoriamente che riescano nella realizzazione, a volte ci sono ragazzi che riescono in uno dei due aspetti e non nell'altro e viceversa (quante volte ci si trova davanti alla situazione in cui si è compreso cosa bisogna fare ma non si riesce a realizzarlo). Il ruolo principale dell'allenatore è aiutare in questo passaggio e sapere che non è uguale per tutti. Non esiste una strategia rigida da seguire ma deve adattarsi in base al gesto tecnico da insegnare, L'allenatore per fare questo deve avere un sacco di CONOSCENZE e COMPETENZE trasversali che non si limitino alle conoscenze tecniche, per decidere, per esempio, quante serie fare, quante ripetizioni, quando fermare e correggere, ci vogliono delle conoscenze anche fisiche.

## **Area molto Interdisciplinare**

- Psicologia
- Scienze della formazione (discipline didattiche)
- Sociologia

## **Ma anche Contigua a:**

- Teoria dell'allenamento
- Discipline biologiche
- neuroscienza

## **Allenamento e Insegnamento**

- L'allenatore di basket è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici
- Deve applicare metodologie didattiche adeguate a livello individuale e collettivo tenendo conto di età e del livello di qualificazione
- Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico-tattico

Capita che un allenatore davanti all'insuccesso dei suoi giocatori utilizzi l'alibi: "però io te l'ho spiegato, adesso pensaci tu" mentre il compito dell'allenatore sta proprio nell'operare su quei processi che dalla comprensione portano alla realizzazione, quindi andare nell'intimo del processo di apprendimento, che deve essere conosciuto dall'allenatore in modo approfondito. Inoltre, l'allenatore non si accontenta se un gesto tecnico viene realizzato una volta sola (DEVE ESSERE FATTO PIU' VOLTE POSSIBILI), neanche se viene fatto lentamente (DEVE ESSERE FATTO VELOCEMENTE) e allo stesso tempo vuole che venga fatto anche ben (PRECISIONE).

VELOCITÀ' e PRECISIONE sono due aspetti difficili da far convivere.

## **Velocità o Precisione**

Nel processo d'insegnamento, prima veloce o prima preciso? Non esiste una risposta, ma dipende da chi ho davanti, perché ognuno predilige un percorso diverso.

Modalità di descrizione molto dettagliata oppure lasciar “scoprire” il movimento con indicazioni ridotte e generiche? Non esiste una risposta, ma dipende da chi ho davanti, perché ognuno predilige un percorso diverso

Il ragazzo che richiede un metodo molto descrittivo, migliora quando si emancipa, mentre per l'altro metodo è l'esatto opposto. Il percorso dipende da cosa predilige l'insegnante? Assolutamente no, perché il riferimento è il giocatore e le sue necessità e i suoi cambiamenti all'interno del percorso. Le ESIGENZE cambiano e quindi cambia anche il METODO.



## Come Valutare l'Efficacia di un Allenatore

Come viene percepito il metodo dell'allenatore che può anche cambiare di situazione in situazione?

Valutare l'efficacia di un allenatore è molto difficile perché è per conto di terzi ed è un ruolo con un riconoscimento sociale molto basso. Quello che viene percepito è solo la parte superficiale (la punta dell'iceberg) mentre un allenatore è anche tutto quello che sta "sotto", quando deve risolvere un problema attinge ad un substrato di conoscenze molto ampio che servono per dar vita alla competenza.

Esempio: la storia del professore e dell'autista, l'autista dopo aver sentito tante volte sempre la stessa conferenza del professore gli propone di scambiarsi. Così l'autista conduce la conferenza copiandola da quelle precedenti, alla fine della conferenza chiede se ci sono domande e gliene fa una a cui non sa dare una risposta, così per sfuggire risponde dicendo che la domanda è talmente banale che avrebbe risposto il suo autista, in realtà il professore.

Quindi l'allenatore, anche se fa sempre gli stessi esercizi e sempre le stesse cose, ma le sue conoscenze gli permettono di gestire gli imprevisti e di intervenire in modi diversi per ogni giocatore ed in ogni situazioni grazie alle sue CONOSCENZE e COMPETENZE.



Misurare la prestazione di un allenatore è difficile, se non impossibile, perché le variabili sono innumerevoli.

## La Tecnica

Esempio: per i 100m la tecnica serve per utilizzare tutte le energie possibili, nella maratona la tecnica serve per risparmiare energie.

Nel basket la tecnica è lo strumento più efficace per raggiungere un risultato (se faccio bene la tecnica è più probabile raggiungere il risultato), ma in altri sport (tipo la ginnastica artistica) la tecnica è il risultato, la correttezza del gesto da dei punti. Per questo ci sono delle differenze nel metodo d'insegnamento, nel basket per insegnare si danno feedback continui.

## **L'Osservazione ed il Modello**

Il processo per insegnare è OSSERVARE (una delle competenze più importanti) per raccogliere informazioni, spunti, elementi in modo impersonale e poi confrontare quello che vedo con un MODELLO che ci si forma nel tempo (con l'esperienza, con la formazione, con l'osservazione e lo studio dei campioni, ecc.).

È importante ragionare su come ci si forma il modello perché si deve adattare al ragazzo; quindi, devo conoscere tutto del modello e tutto del ragazzo (per esempio nella ginnastica artistica il modello non si modifica mai perché non è uno strumento ma è il risultato). Bisogna avere modelli flessibili e non rigidi, a fronte di un buon risultato posso vedere lo stesso un "errore" e pensare che si possa migliorare ancora. Un allenatore giovane è ovviamente portato ad avere un modello rigido da seguire, ma studiando ed aggiornandosi e con l'esperienza si può passare da un modello rigido ad uno più flessibile (non si deve passare da un modello rigido ad un altro modello rigido).

Esempio: ho un ragazzo che effettua un gesto tecnico, tipo il tiro, in modo sbagliato (rispetto al modello) ma è efficace, lo correggo? È una lotteria. Sicuramente bisogna mettere in conto che, in caso si scelga di correggerlo, ci sarà un peggioramento ma che nel tempo sarà un miglioramento rispetto alla condizione iniziale.

Fondamentale è la CREDIBILITÀ' dell'allenatore nel non far pensare al ragazzo "era meglio prima" e a non farlo desistere dal lavorare per cambiare una condizione che comunque portava ad un buon risultato.

## **Domande Fondamentali**

- Cosa insegno?

- A chi insegno?
- In quale contesto?

Il compito di un allenatore è SCEGLIERE, purtroppo anche in momenti emotivamente difficili e riuscire a farlo in maniere SCIENTIFICA, grazie a delle competenze.

## Il Movimento



- **Movimento Volontario:** devo prendere un telecomando, processo del sistema centrale che mi fa contrarre i muscoli per prendere il telecomando. È un movimento LENTO-DISPENDIOSO-COSCIENTE
- **Movimento Riflesso (involontario – incontrollato):** tocco una piastra che scotta, ritraggo la mano. È un movimento VELOCE-ECONOMICO-INCOSCIENTE; ed è fatto veloce e in modo economico perché è un movimento che non dobbiamo imparare

Il movimento riflesso sarebbe utile nella pallacanestro, ma perché è più veloce e più economico? Perché è un movimento che non va imparato, è già insito nelle persone e già scritto nel nostro DNA (“conservazione della specie” non va imparata)

L'obiettivo sarebbe di far diventare un movimento volontario in movimento riflesso, in realtà irraggiungibile, si può al massimo arrivare ad un movimento auto-organizzato



## Organizzazione del Compito

Com'è fatto un determinato movimento?

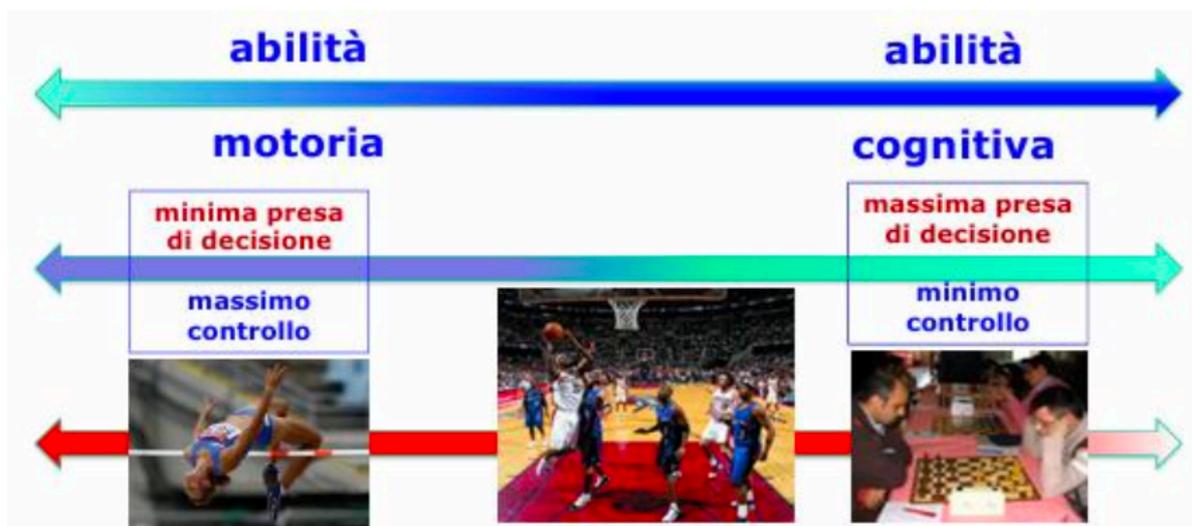
- **Abilità Discrete:** sono attività che hanno un inizio ed una fine ben precise e si svolgono in un arco temporale ben definito (per esempio il golf)
- **Abilità Seriali:** sono attività cicliche che si ripetono sempre uguali nell'arco del tempo (per esempio il nuoto)
- **Abilità Continue:** sono abilità discrete ma che sono regolate tra di loro da una logica (per esempio la danza)

Questa classificazione serve solo a capire come è regolato il movimento, per quanto riguarda la pallacanestro, non interessa. Ma ci interessa un'altra categorizzazione, in cui ci interessa il contesto in cui si inserisce un movimento.



Nelle discipline chiuse (ambiente che non cambia e nessuna interazione con un avversario) è fondamentale la propriocettività (se stendo un braccio in alto, so che è steso senza doverlo guardare), mentre nella pallacanestro, che è una disciplina aperta, oltre al controllo del proprio corpo (capacità propriocettive) si deve avere anche il controllo dell'ambiente che cambia e che non so come cambia (eterocettive) dal quale si prendono informazioni e si scartano quelle che non servono, tenendo solo quelle utili (ATTENZIONE, sia interna che esterna, sia larga che stretta). Ci servono tutte e quattro e non alleniamo una di queste, ma dobbiamo allenare il passaggio da una all'altra, da un focus all'altro.

### Importanza degli Elementi Cognitivi e/o Motori



Ci sono discipline in cui non si devono prendere delle decisioni, dove è tutto incentrato sul controllo (salto in alto), mentre all'opposto ci sono sport che si basano solo sulla scelta (scacchi). La pallacanestro è nel mezzo, dove la presa di decisioni e l'esecuzione hanno uguale importanza e devono essere allenare entrambe queste capacità.

La pallacanestro dove sta? Quanto pende da una parte o dall'altra?

La pallacanestro sta nel mezzo, predomina la tecnica o la tattica? Sono consustanziali.

Si allena la presa di decisione e la loro realizzazione e si fa fatica a staccarle, nonostante si possano fare esercitazioni che abbiano il focus su un aspetto oppure all'altro.

## Il Saper Fare Didattico dell'Allenatore

- **Saper Motivare:** saper motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi, convincerli, persuaderli che stanno facendo qualcosa per loro e non per me
- **Saper Comunicare:** entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **Saper Programmare:** sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- **Saper Osservare:** sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- **Saper Valutare:** sapere verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

## Leadership

Esempio: immagine di un allenatore che spinge la squadra oppure di un allenatore che tira la squadra, oppure entrambi.

Si ha l'idea che la relazione sia dovuta ad una transazione (nella vita normale siamo contenti se gli allievi fanno una cosa fatta bene se no non siamo contenti se sbagliano) quindi impiantiamo la nostra relazione sul concetto "fai bene ti do un premio, fai male ti sgrido", premi e punizioni, uno scambio. Questo sistema è a breve termine, non si può basare una relazione duratura su questo principio di premialità.

Questo sistema spostare l'attenzione dal piacere di un'attività al premio, la ricompensa. La ricompensa crea dipendenza e provoca un'escalation "ne voglio sempre di più". Invece si dovrebbe trarre soddisfazione dalla riuscita dell'attività e non dal premio, diventando così allievi leader di sé stessi (LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE).

## Processo di Apprendimento

L'allenatore deve avere una gamma di strumenti molto ampia per poter personalizzare il processo di apprendimento. Con qualcuno, per esempio sul tiro, si dovrà lavorare per rinforzare le gambe, con altri si dovrà infondere FIDUCIA. L'esperienza per scegliere si basa sulle COMPETENZE, l'allenatore deve prendere delle DECISIONI

## **La Fiducia**

Per poter apprendere i giocatori devono avere FIDUCIA nell'allenatore, perché, come si diceva prima per quanto riguarda la libera scelta, hanno delle aspettative. Senza questo rapporto di fiducia non ci sarebbe apprendimento. Ma è necessario anche il contrario: i giocatori devono percepire la fiducia in loro da parte dell'allenatore, tutto questo si esprime con i comportamenti e i fatti, non solo a parole. Questa è un'altra COMPETENZA che l'allenatore deve avere.

Esempio: è importante conquistare la fiducia dei ragazzi, essere dei modelli? Ma non abbiamo esercizi per poterlo fare. Per sviluppare per esempio il contropiede ne abbiamo

## **Psicologia**

### **Bonacci Tonia**

Al centro di questo intervento non ci sono i giocatori, bensì gli ALLENATORI

### **Esercitazione**

- Su un foglio di carta scrivere data e firmarlo
- Pensare ad un allenatore che sia o sia stato un bravo allenatore
- Indicare la qualità principale che lo caratterizza

Risposte: da un confronto con i corsisti sono uscite solo risposte sulle qualità umane - relazionali, dando, evidentemente, più importanza a queste qualità piuttosto che a quelle tecnico tattiche o comunque strettamente legate alla pallacanestro giocata, perché sono quelle che rimangono

Domanda: quali sono quindi le competenze in uscita di un allenatore?

- Scrivere una o due caratteristiche rilevanti che il corsista pensa di avere basandosi sulle esperienze personali

Risposte: passione, creare un gruppo, empatia, agonismo.

Considerazione: prima, quando si parlava di un'altro allenatore, si accavallavano molte risposte, adesso che il riferimento sono i corsisti stessi le risposte sono molte meno.

### **ESPORSI**

- Dare una valutazione (da 0 a 10) ad oggi sulle capacità espresse (FOTOGRAFIA)

Tantissimi hanno scritto o hanno provato a determinare le qualità che devono caratterizzare un allenatore, spaziando in tutte le categorie. Questa varietà di risposte riguardo alle diverse qualità di allenatore, è data dal fatto che ci sono diversi modelli.

Ma quindi quali sono le competenze in uscita di un allenatore? Cioè che cosa è importante da voler trasmettere attraverso il lavoro dell'allenatore.

- A fine della prossima stagione, dare una valutazione sulle capacità espresse

## **Esporsi**

Esporsi è una delle cose più importanti per un allenatore, ma è anche una delle più difficili. Perché?

Esporsi significa portare avanti la propria idea, nel momento in cui ci crediamo, ed avere il coraggio di prendere una posizione rispetto ad essa. Esporsi comporta la possibilità di essere giudicati.

## **Integrazione**

L'integrazione è quando una cosa ad un livello, la posso leggere a tutti i livelli che stanno sotto; la leggo nei comportamenti, nelle opinioni, nei tipi di contratti da firmare, nelle dichiarazioni alla stampa, ecc.

Lavorare in maniera integrata sulla consapevolezza di ciò che per noi è importante, è il pilastro della formazione degli allenatori.

Ovviamente serve un "filtro" per andare ad identificare queste qualità.

## **Sapersi Auto-Valutare**

Il sapersi auto-valutare serve per fare una fotografia del momento, per poi darsi un'obiettivo e definire una strategia per raggiungerlo. L'auto-valutazione successiva serve per avere un feedback sul lavoro fatto ed eventualmente per cambiare obiettivo (se si è soddisfatti del risultato) oppure a cambiare strategia per raggiungere l'obiettivo (se non si è soddisfatti del risultato).

## Comportamento Valutabile

Per poter lavorare sul comportamento individuale dell'allenatore, bisogna intanto essere in grado di definirne il livello, generalmente si danno risposte approssimative (sì, no, abbastanza, poco), questo modo sommario di definire il proprio livello è dato dall'incapacità di dare valutazioni precise e approfondite. Per poter dare valutazioni precise e approfondite bisogna conoscere e avere un MODELLO

## Competenze dell'Allenatore - Pallacanestro Integrata

*“La squadra è l'allenatore.*

*L'allenatore costruisce, sperimenta ed applica le formule, il modello di gioco:*

*Genera, fa crescere e dà identità alla squadra.*

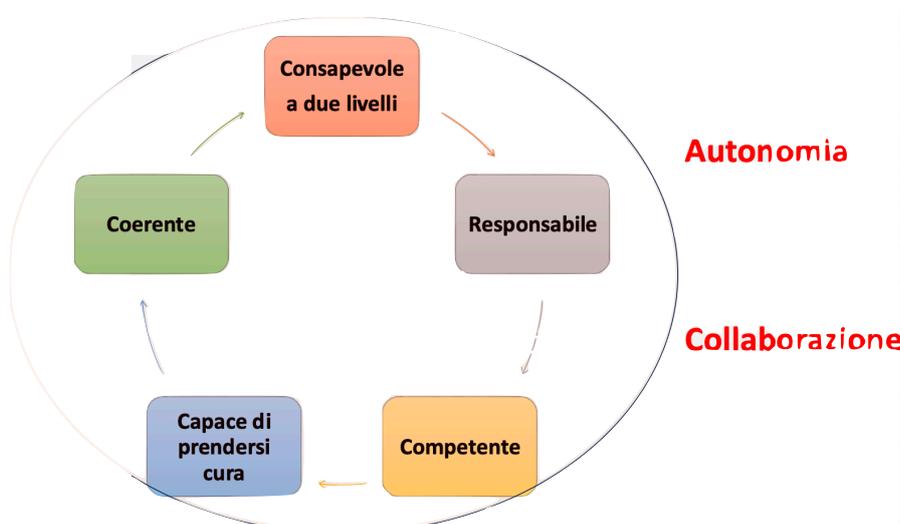
*Le parti sono i giocatori, la formula è il coach, il tutto la squadra (il gioco prodotto)”*

*Tommaso Biccardi, Coach Box Magazine 3/23*

A livello relazionale, il fulcro di quando una squadra “funziona” sotto pressione, cioè quando si rompe l'equilibrio, non dipende solo da come sono i giocatori, ma fondamentalmente dipende dall'allenatore. Ci sono squadre che, proprio come i loro allenatori, si arrabbiano, si innervosiscono e si disuniscono

Spesso nelle situazioni di disequilibrio si dice “eh ma i giocatori sono cos’”, invece bisogna chiedersi: “com'è l'allenatore?”

## Valori Relazionali dell'Allenatore



É molto importante che un allenatore abbia chiaro che cosa vuole fare in campo a livello valoriale (l'allenatore è l'espressione di un VALORE), che sia consapevole del proprio modo di entrare in relazione con gli altri. Tutto questo si traduce in qualcosa che deve essere visibile a tutti.



Quando si mettono insieme spazio - tempo - autonomia - collaborazione si ha l'equilibrio; che cos'è l'equilibrio? L'equilibrio è la regola con cui quella squadra gioca e funziona meglio.

## Comprendere chi ho Davanti

La SUA idea:

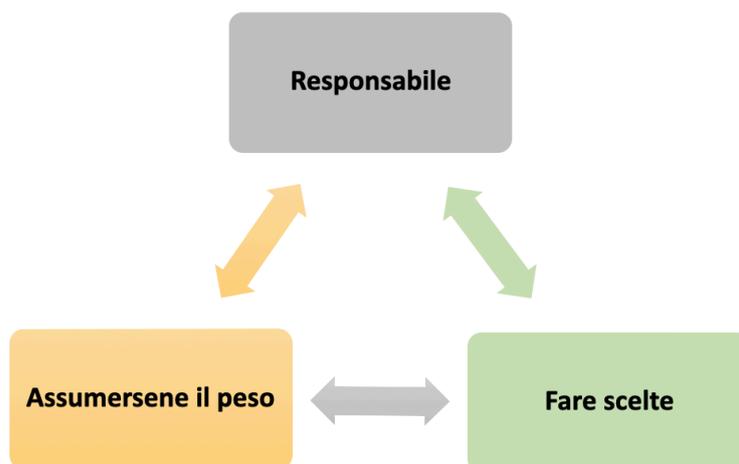
- Di pallacanestro e di giocatore
- Di ciò che sa o non sa fare
- Di ciò che chiediamo a lui di fare / non fare
- Punti di forza e di fragilità

## Capacità di far Emergere il suo Modello

- Sostenere il SUO pensiero
- Non ridurlo al proprio per facilitarci le cose
- Comperderlo per capire su cosa intervenire INSIEME

PUNTO DI INCONTRO PER EVOLVERE

## La Responsabilità



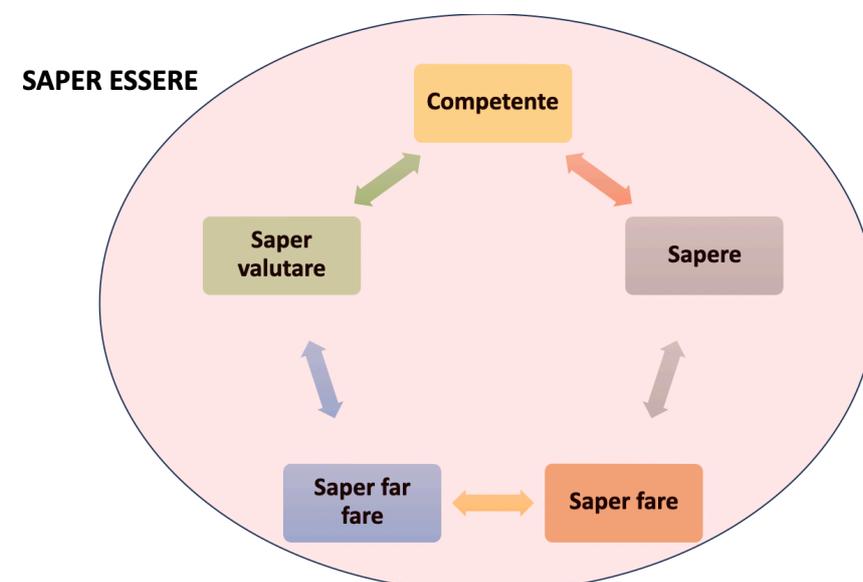
La responsabilità fondamentale si può tradurre in due concetti:

- La capacità di fare scelte
- Ma soprattutto assumersene il peso

Assumersi il peso delle scelte è un criterio facilmente VALUTABILE, fino a prova contraria, cioè fino a quando qualcosa non mi da la dimostrazione, il fatto concreto, che si ha sbagliato.

Saper dire di aver sbagliato e saper dire che una cosa non si sa o non si conosce.

## Il Saper Essere

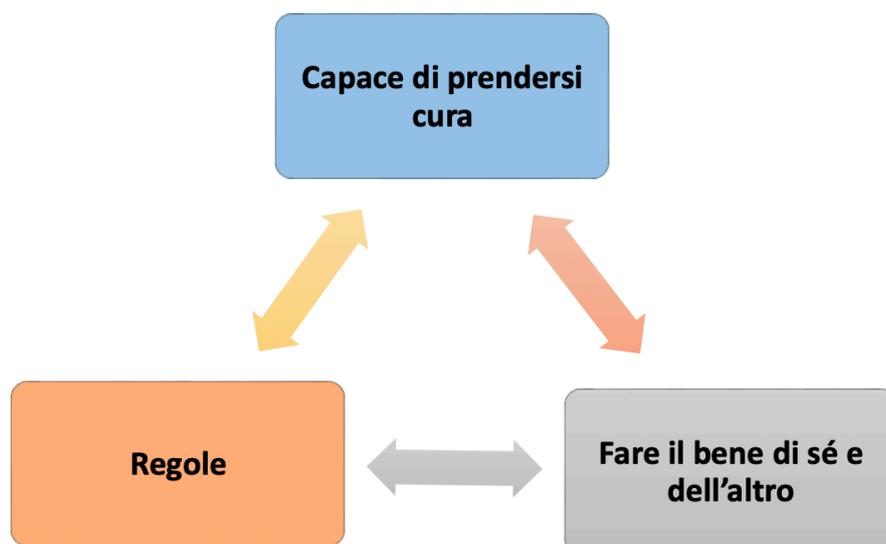


Dove si posiziona il saper essere rispetto all'immagine sopra?

Il sapere essere è un cerchio che le racchiude tutte, perché il sapere essere è la capacità di essere coerente tra tutte le aree e di legarle fra di loro.

## Il Disequilibrio

Se metto un giocatore in situazione di difficoltà, di disequilibrio, sto facendo il suo bene oppure no? Fondamentale è la CONDIVISIONE e concede di SBAGLIARE



Per gestire il disequilibrio sono necessarie due cose:

- Cultura condivisa
- Fiducia da parte dei giocatori, che si costruisce con la coerenza

Inoltre bisogna essere in grado, personalmente, di rispondere a due domande:

- Come reagisco quando l'ALTRO è arrabbiato o spaventato?
- Come reagisco IO quando sono arrabbiato o spaventato?

La risposta alla domanda di prima è SI, ma se ci sono le condizioni appena espresse.

Qui non siamo più sul piano del "chi sono IO" e "chi sei TU", ma siamo sul piano della RELAZIONE tra "io" e "tu"

## Assunzione di Ruolo

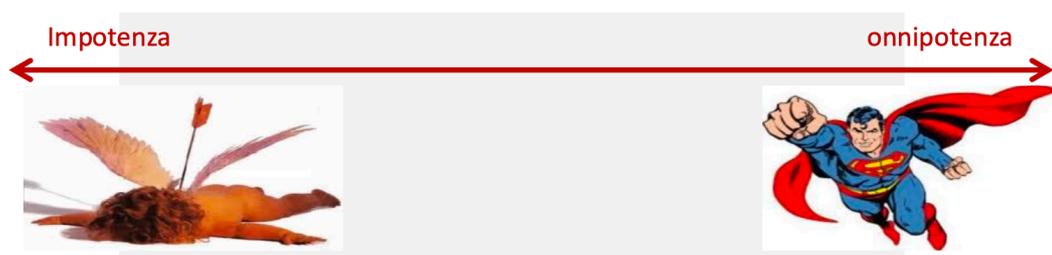
### Esercitazione con i Corsisti

- **1° Tempo:** scrivere da quanti anni si lavora come allenatori o assistenti
  - Perché è importante questa domanda?
  - Esperienza / umiltà / capacità di posizionarsi - tutela di sé / altro

L'umiltà è una capacità dell'allenatore che si può migliorare con il tempo, un ruolo di responsabilità senza umiltà porta ad essere spocchiosi.

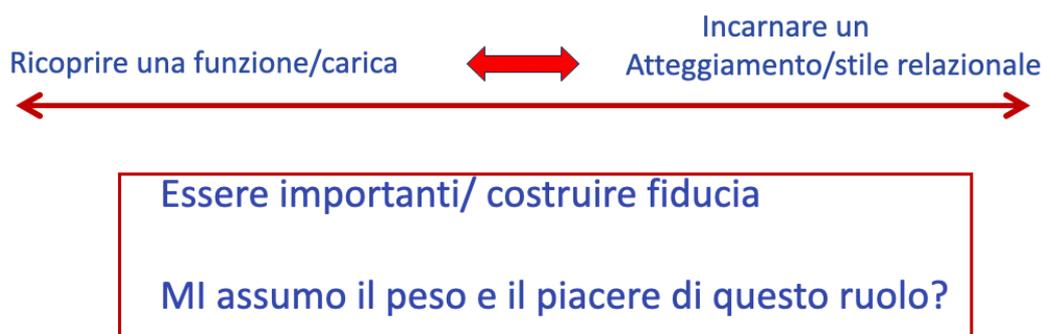
Nei ragazzi l'umiltà si traduce in due meccanismi:

- L'iper valutazione
- La svalutazione



Il compito dell'allenatore è quello di "far stare" i giocatori nel mezzo, cambiando il "tiro" in base alla propensione del giocatore di andare da una parte piuttosto che dall'altra.

- **2° Obiettivo:** qual'è l'obiettivo del mio essere allenatore?
- **3 Definizione:** che intendete per ruolo?



Bisogna decidere se si vuole “ricoprire una funzione” oppure se si vuole incarnare uno “stile relazionale”

## Eventi Critici

Davanti a degli eventi critici che creano una situazione di disequilibrio, di crisi, cioè una rottura della stabilità delle nostre certezze, ci deve essere il tentativo di costruire una nuova organizzazione più complessa della precedente.

L'obiettivo è quello di non DISUNIRSI, cioè essere l'allenatore che incarna i valori che sono stati dichiarati a sé stessi.

Non disunirsi vuol dire imparare ad essere coerenti e stabili e aiutare questi giocatori e la nostra squadra a mantenersi unita nei momenti di difficoltà; questa è assunzione di ruolo, con tutte le responsabilità, il potere, le competenze, ecc.



## In Cosa si Concretizza?

- **Essere Apprezzato:** sapersi definire (esporsi) in modo chiaro
- **NON essere apprezzato:** semplificare / contenere
- **Saper stare in minoranza e tenersi stabile:** assumersi la responsabilità di decidere
- **Solitudine dell'allenatore:** decidere fino a che punto posso arrivare pur di salvare la relazione dove metto un punto

ACCETTARE DI NON ESSERE COMPRESO

## Essere / Diventare un Riferimento

Volenti o no, gli allenatori assumono un ruolo per i giocatori.

Diventare un punto di riferimento, non è detto che a tutti piaccia o che tutti se ne sentano in grado di poterlo fare.

**Postulati:** regole spontanee che in ognuno di noi si sono formate in base alla nostra esperienza.

ESSERE UN RIFERIMENTO CHE NON PUO' DELUDERE

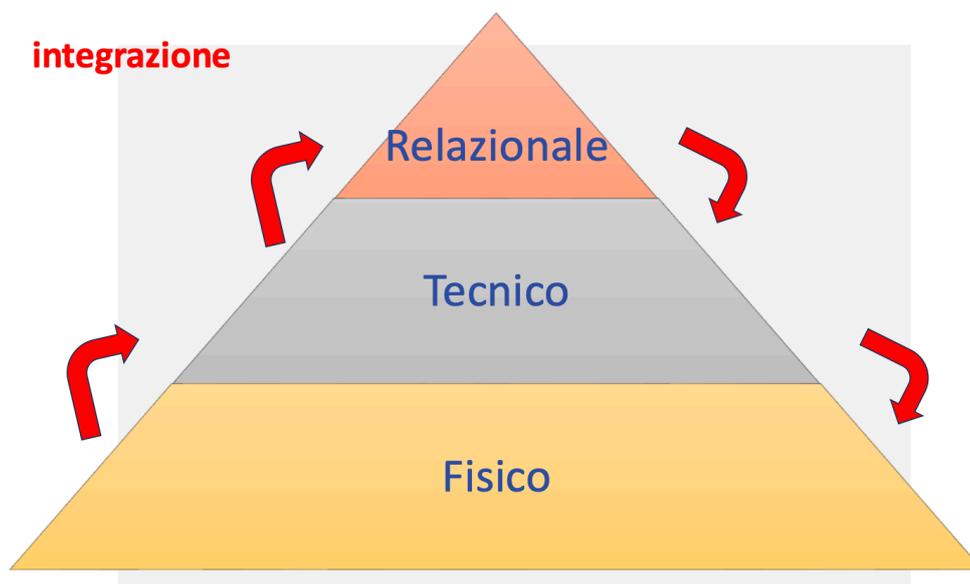


Bisogna quindi personalmente capire se si è in grado oppure no di “sopportare” questa situazione, e di conseguenza accettare o meno incarichi che potrebbero metterci in difficoltà o meno.



## Lezione Integrata

L'obiettivo è di provare a tradurre e mettere insieme, integrata, la visione relazionale con quella dell'allenatore. Allenamento integrato non significa che una persona fa una cosa ed un'altra ne fa un'altra.



Il livello fisico è alla base, banalmente perché senza questo piano non si può fare niente, però per quanto necessario non è sufficiente. Sulla base dell'aspetto fisico si va poi a costruire l'apprendimento degli aspetti tecnici. La caratteristica che rende differente e completo l'allenamento è la parte relazionale.



La relazione è messa all'apice della piramide perché il livello psicologico condiziona tutto quello che viene fatto, non esiste nulla che non sia caratterizzato dall'imprinting dell'allenatore

L'aspetto psicologico testimonia il modo di relazionarsi specifico dei giocatori (nelle difficoltà si uniscono, si disuniscono, cercano l'autonomia o la collaborazione ecc)

*“In genere, nella formazione degli adulti, ci si limita all'apprendimento di metodologie e tecniche sempre più raffinate, perdendo di vista che una persona non è riducibile a ciò che fa e che ciò che fa è condizionato da ciò che quella persona è. Ne consegue che formatori / allenatori altamente competenti dal punto di vista dei contenuti, avendo difficoltà relazionali e di comunicazione, possono vanificare il loro intervento”*

*Biccardi, Del Prete - Diventare Coach*

Quando si parla di formazione l'attenzione è a cosa si fa, ma cosa si fa dipende da che cosa si è. Un allenamento focalizzato solo al fare e non anche al chi siamo non è completo.

L'integrazione non è solo mettere insieme i pezzi come un minestrone, ma è come si mettono insieme (la relazione) questi pezzi.

### **Come si Allena questa Integrazione?**

- Non si chiede a parole, non si pretende se non la si allena
- Crederci, costruire competenze, ovvero allenarsi alla coerenza ed a ragionare su più livelli

### **Livello Relazionale:**

- **Consapevolezza di sé:** dallo spontaneo al riflesso
- **Responsabilità:** cultura degli alibi
- **Libertà di scelta:** posso scegliere di ignorare o lavorarci esattamente come scegliere se passare o tirare, se impegnarsi nello studio o meno
- **Creatività ed Originalità:** ricerca di nuove soluzioni, saper guardare oltre e rischiare

### **Lettura Integrata: Livello Relazionale**

#### **Valori del Coach vs Visione del Giocatore**

- Livelli logici
- Motivazione / bisogno
- 

### **Lettura Integrata: Il Punto di Vista dell'Allenatore**

#### **Costruirsi l'idea dei valori del giocatore**

- La spinta a ricercare i bisogni che portano un individuo all'impegno / successo
  - Apprezzamento / stima
  - Gratificazione / riconoscimento

- La motivazione: la mia motivazione non è la loro. Entrare nella motivazione dell'altro
- Giudizio: accettazione nel gruppo

### **Definire Cosa è Importante: Definizione degli Obiettivi Condivisi**

- Consapevolezza delle difficoltà
- Collaborazione vs deresponsabilizzazione
- Collaborazione e scelta autonoma
- Spazio e tempo

### **Obiettivo Personale / Obiettivo di Gruppo / Allenatore**

L'individuo non ha presente come raggiungere gratificazione personale all'interno del lavoro fatto con la squadra.

#### **Indicatori Tecnici:**

- **Passaggio:** metafora di condivisione, fiducia, consapevolezza a risolvere un problema
- **Aiuto Difensivo:** disponibilità, come aiutare il gruppo a risolvere un problema
- **Point 5:** prendere decisioni, da technical trust a personal trust
- **Mutual Trust**

### **Costruzione dell'Identità di Squadra**

Consapevolezza di come funzioniamo, di come non funzioniamo, di cosa possiamo fare per, di cosa condividiamo e perché.

### **Obiettivi a Medio / Lungo Termine**

Obiettivi che siano raggiungibili e diano al gruppo la percezione di appartenere a qualcosa di più importante da conseguire, in cui il gruppo / squadra e l'individuo possano essere gratificati

La squadra è un gruppo di persone che giocano per competenze, è importante dare un ruolo ad ogni atleta.

Come fare:

- Coppie e / o unità nelle esercitazioni
- Modi di funzionare dei quintetti
- Creare situazioni di stress

## **Rottura di Equilibrio**

Rottura di equilibrio e ritorno a ciò che ci fa sentire stabile: entra in gioco la regola di come funziona la squadra

Uso di indicatori per identificare il quadro relazionale, devono essere verificati in condizione di stress (paura, difficoltà della partita) in cui le situazioni di incertezza e insicurezza possono creare nuovi individualismi.

Proteggere il proprio spazio, garantire il proprio ruolo non è un comportamento negativo, ma è la reazione umana ad una condizione di incertezza

## **Fiducia**

Cosa significa e come si costruisce:

- Mie qualità-limiti
- Qualità - limiti dell'altro
- Come le uso: a servizio di chi lavoro?

Lo scadimento / mancanza di fiducia (Mutual trust) reciproca che influenzerà negativamente il nostro gioco di squadra, non essere in grado di fare un passaggio in più o un'aiuto in più.

All'interno del gruppo squadra avremo azioni-relazioni e relazioni differenti sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista tecnico che dal punto di vista relazionale

## **Consapevolezza**

- Obiettivi
- Punti di forza - limiti

- Letture: come e cosa focalizziamo (fortemente dipendente dalle emozioni che proviamo)
- Equilibrio: cosa ci succede quando
- Quanto mi fido della forza del gruppo
- Per cosa mi sto sacrificando?

È evidente che nel porsi degli obiettivi tecnici sia indispensabile definire un opportuno metodo di allenamento e che questo sia costituito da: livelli progressivi realisticamente raggiungibili e gratificanti

## **Conclusione**

Settore giovanile: apprendere in condizioni di maggiore tolleranza: dai fondamentali alla tattica, dal fare al capire chi lo fa e come, costruire letture integrate

Senior: meno tempo, più precisione, auto-esigenza e tolleranza minore (occorre saperlo!), usare ciò che c'è per limare

## **Un Gruppo che Diventa una Squadra**

- Condivide ciò che si ritiene importante
- Per giocare insieme serve vedere e pensare
- Ognuno ha l'opportunità di sperimentarsi ed evolvere
- Sentirsi parte di un progetto che porta a risultati

*“L'apprendimento cambia la struttura delle persone e da questo cambiamento si generano nuovi modi di apprendere. È un processo circolare che si auto-alimenta. Più si è motivati ad apprendere più apprendiamo. Essere motivati ad apprendere significa essere curiosi di capire ciò che ancora non capiamo per risolvere problemi più complessi. Questo è possibile solo se accettiamo di stare nella fragilità che la rottura delle certezze comporta. Se vogliamo solo confermare e confermarci. Se vogliamo solo confermare e confermarci impariamo poco e soffriamo meno! Ognuno per dove sta, sceglie che tipo di persona vuole essere”*

*Giovanni Ariano*

# Video

## Di Matteo Gianmarco

### Come Utilizzare il Video

Il video è uno strumento che deve sempre avere un fine formativo, cioè deve raggiungere un obiettivo. Per essere performanti e puntuali nel suo utilizzo è necessario avere un modello di riferimento congruo e solido.

Il video deve sempre essere riferito al soggetto di riferimento, giocatore e/o squadra, e deve essere modulato in base ad esso, in mancanza di un modello di riferimento si rischierebbe di andare a caso.

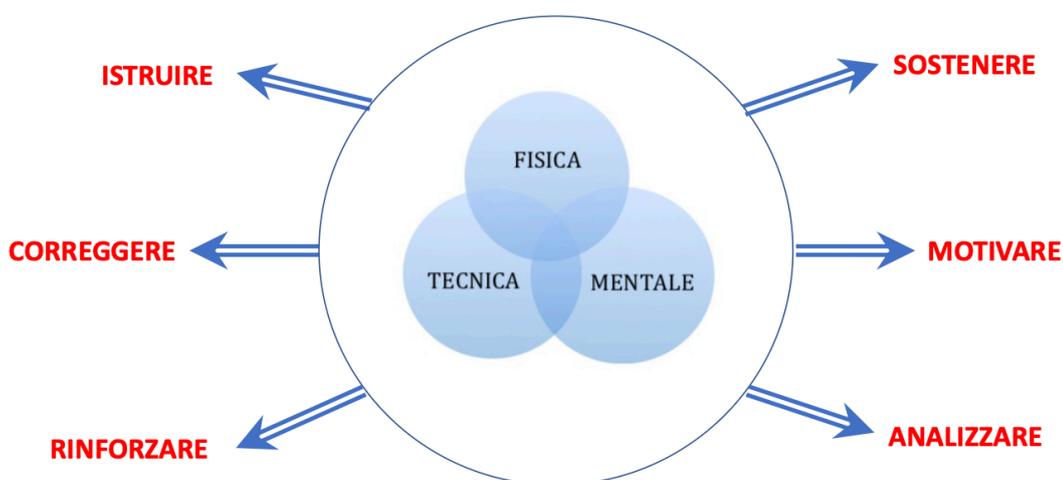
Lo strumento video sarebbe asettico se non riferito ad un piano comunicativo.

Per esempio: si può sapere perfettamente come fare una progressione didattica, un allenamento ma senza la capacità di sapere a che livello intervenire e come intervenire, sarebbe un lavoro inutile.

### Gli Obiettivi

Il video, come qualsiasi altro strumento utilizzato ai fini di formazione, può investire una o più aree di riferimento del modello di pallacanestro utilizzato.

Con quali obiettivi?



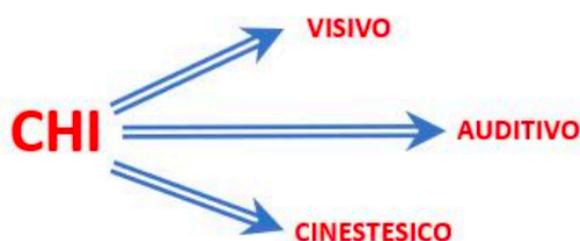
**Motivare:** è riferito all'aspetto tecnico, cioè utilizzare il video per costruire una relazione con i giocatori per raggiungere lo stesso obiettivo

È fondamentale che sia l'allenatore a pensare, pianificare e realizzare un video che abbia come obiettivo uno di quelli definiti precedentemente. Perché?

- **Sapere:** conoscenza dell'argomento
- **Saper Fare:** programmazione del video e della metodologia
- **Saper Far Fare:** applicazione pratica
- **Saper Comunicare:** i feedback: sandwich mode, ecc

## Il Soggetto di Riferimento

Il video è comunicazione, relazione, ed è importante capire il soggetto di riferimento e le sue esigenze comunicative, c'è chi apprende semplicemente guardando un video (VISUAL), chi invece ha bisogno di una spiegazione (una guida all'interno della clip) (AUDITORY) e chi ha bisogno di provare sul campo (KINESTHETIC).



Quindi è fondamentale capire le capacità e le modalità di apprendimento del giocatore e della squadra. Nel video individuale con un giocatore è semplice da gestire, ma se sto parlando alla squadra, come faccio ad essere efficace con tutti? Definire delle priorità fruibili da tutti quanti, poi per chi ha maggiori capacità di apprendimento si va ad aggiungere individualmente e ad alzare il livello.

## La Coerenza

Il video deve rispettare i principi di coerenza rispetto a determinati indicatori:

- **Contestualizzazione Ambientale:** che squadra sto allenando
- **Contestualizzazione Temporale - Internal Factors:** in che momento della stagione mi trovo
- **Contestualizzazione Temporale - External Factors:** non possono modificare lo strumento
- **Soggetti a cui Deve Essere Destinato:** soggetto di riferimento
- **Argomento da Affrontare**
- **Risorse a Disposizione:** non solo quelli fisici, ma anche le risorse relazionali

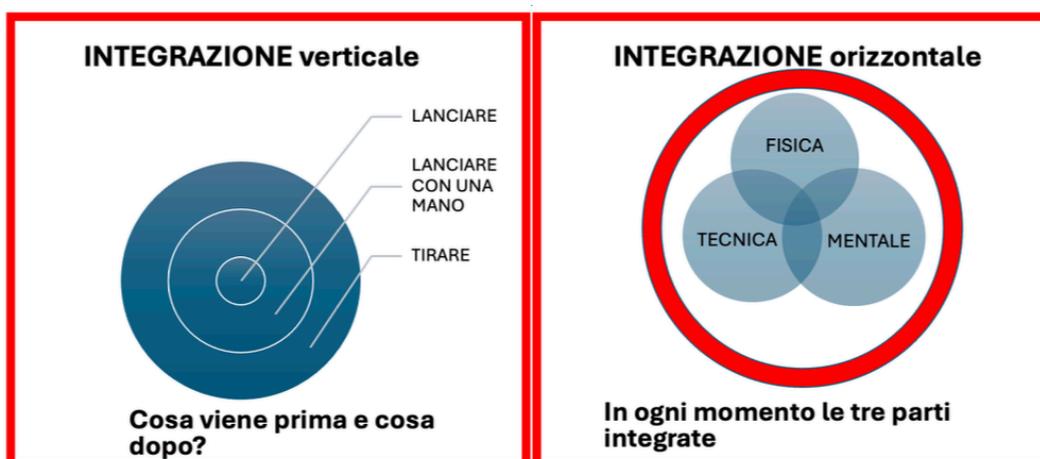
Esempio: giocatore con scarsa accettazione del video individuale e nel riguardare i suoi errori, se proponiamo alla squadra un video con all'interno dei suoi errori si arriverà ad una chiusura relazione (perdendo quindi di efficacia). In questi casi è fondamentale scegliere una strategia, innanzitutto per stabilire una relazione e far capire che il video è uno strumento e non una punizione, non è contro ma è sempre per.

IL VIDEO E' UNO STRUMENTO  
NON UNA PUNIZIONE

## SAPERE: Conoscenza dell'Argomento

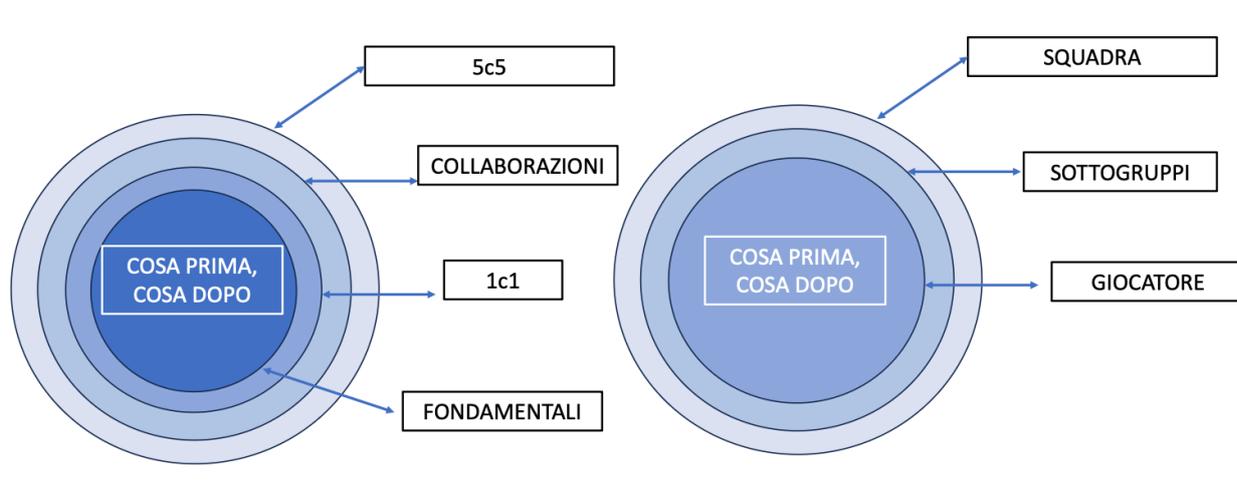
Come accennato in precedenza, alla base di tutto c'è la necessità di avere un modello di riferimento. Più un modello è aperto (grazie anche all'esperienza), più riesce a soddisfare le caratteristiche fondamentali per un video.

## Integrazione



Esempio: miss match in post basso vogliamo spingere sul fondo e raddoppiare, strategia è la scelta difensiva in caso di miss match in post basso, parte della collaborazione rotazione difensiva quando la palla esce dal raddoppio, parte ancora più piccola 1vs1 con palla in post che spinge sul fondo, parte anche più piccola fondamentale del difensore in post basso di tracciare con il braccio interno la linea di passaggio per evitare scarichi immediati sul lato debole

## Totalità - Parti



Esempio: la totalità è il 5vs5, mentre la parte dove si andrà a lavorare è il fondamentale tattico del guardare. Lavoro per sottogruppo degli esterni

## Riproducibilità e Adattabilità

Un video è RIPRODUCIBILE se può essere riprodotto indipendentemente dai soggetti.

Esempio: la tecnica di tiro di Curry non può essere riportata sugli altri giocatori, quella tecnica non è riproducibile perché propria di quel giocatore per caratteristiche fisiche, tecniche ecc..

Esempio: prendere contatto prima di uscire da un blocco, questo è riproducibile a prescindere dalle caratteristiche fisiche del giocatore (tutti lo possono fare).

## Hit the Topic

Un video deve andare a “colpire” l’argomento immediatamente, l’obiettivo deve essere recepito in maniera facile e veloce senza troppe distrazioni

## Short Form vs Long Form

- Short form 8”-10”
- Long form da 11” in su

Nuovi studi dicono che bisogna usare solo short form, ma bisogna tenere a mente che l’attenzione è un muscolo quindi si può allenare. Iniziare da short form per arrivare a long form con quei giocatori che hanno scarsa attenzione (a livello individuale è facile tarare il video, a livello di squadra è più difficile)

## L’Elevator Pitch..con il Video

Come costruiscono un video? Che caratteristiche deve avere per essere davvero efficace ed essere fruibile dai giocatori?



Un video per essere attrattivo deve essere breve, personalizzato in riferimento al soggetto che ne fruisce, interessante e deve avere la “call-to-action”

**Call to Action:** avere un transfer, un feedback, non necessariamente in campo e con esercizi agonistici, può essere anche una parte in campo camminata e non agonistica, o semplicemente una chiacchierata con un giocatore

## SAPER FARE: Programmazione del Video e Metodologia

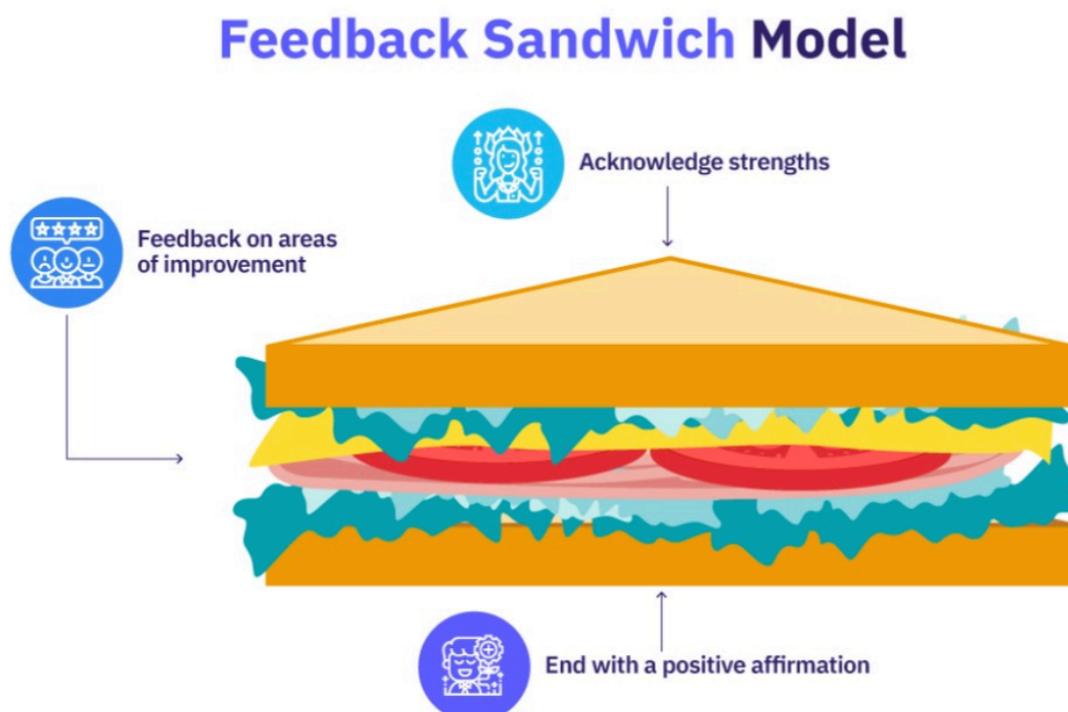
### Modeling - Self Modeling

Il Modeling è quando si utilizza un modello esterno (un'altra squadra, un altro giocatore) per insegnare qualcosa che vorrei che facesse la mia squadra o un mio giocatore, diventa cruciale la scelta del modello esterno che deve essere adeguato.

Il Self Modeling invece modello e destinatario del video sono la stessa entità e da qui si corregge per migliorare un determinato aspetto.

La scelta del metodo deve prendere in considerazione il soggetto che deve formarsi, per esempio se il giocatore è permaloso non è il caso di usare il modeling, mentre a livello giovanile è difficile usare il self modeling

### Sandwich Model



Il Sandwich Model si basa sul concetto di iniziare con qualcosa di positivo, poi passare alle cose negative per poi finire di nuovo con cose positive e questo metodo si usa a prescindere dal risultato della partita. Iniziare con il positivo crea un clima più disteso e propositivo per poter affrontare un momento di confronto come la seconda parte e chiudere con clip positive per ripristinare un clima funzionale a lavoro in campo dopo la riunione.

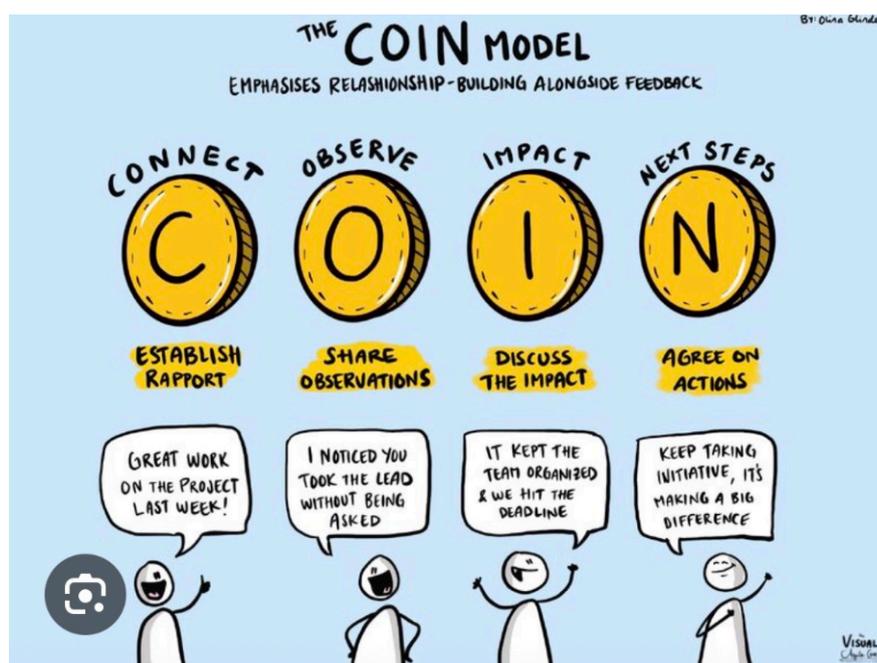
### Vantaggi:

- Positive Environment: creare un clima positivo
- + + Receptiveness: aumentare la ricettività
- Balance Feedbacks: avere dei feedback equilibrati senza lasciarsi trasportare dal momento

### Criticità:

- False-Positive: se un riferimento concreto potrebbe passare un messaggio di “presa in giro” dei giocatori
- Distraction: distrazioni
- Dilution: può “diluire” invece che andare dritti al punto

### Coin Method



- **Connect:** stabilire un contatto, canale comunicativo, relazione
- **Observe:** far vedere ai giocatori
- **Impact:** discutere insieme l'impatto nella performance
- **Next Steps:** come andare avanti di comune accordo

## Grow Method

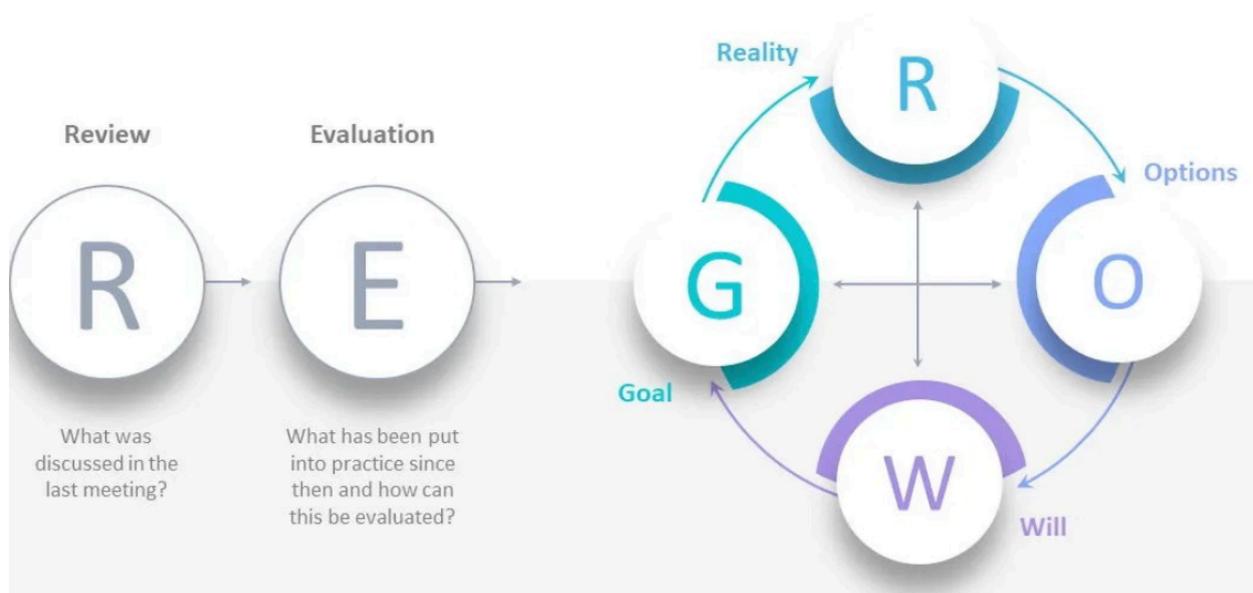
Metodo utile soprattutto a livello giovanile.



- **Goals:** definire gli obiettivi (parlando)
- **Reality:** stato dell'arte, punto di partenza
- **Options:** quali strade si possono percorrere
- **Way Forward:** quale strada seguire

Vantaggi	Criticità
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realtà / Obiettivi</li> <li>• Strumenti per il futuro</li> <li>• Realtà / obiettivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Over definizione degli obiettivi</li> <li>• Scarsa analisi della realtà</li> <li>• Necessità di tarare</li> <li>• Statico / decontestualizzato</li> </ul>

## RE-GROW Presentation Slide

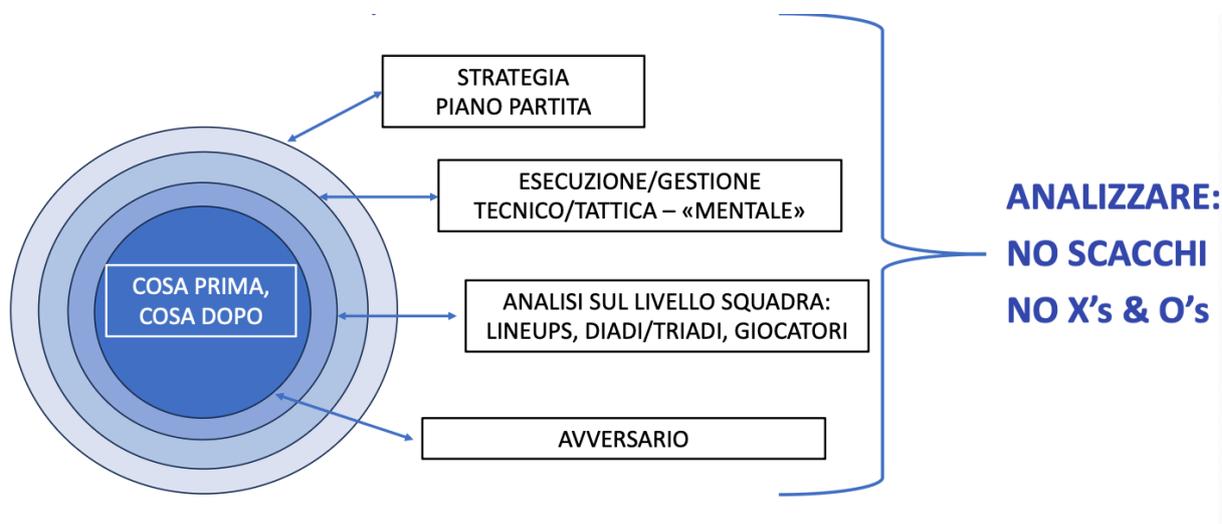


## Analisi Post-Partita

L'analisi post partita è sempre in funzione del pre-partita, mai eventi separati.

Prima di valutare quello che ha fatto la squadra ed i nostri giocatori, è importante valutare se stessi (staff, capo allenatore, assistenti).

- Integrazione orizzontale - integrazione verticale
- Da chi parte: io (staff) - squadra (giocatori) - avversario
- Strategia - tecnica / tattica



## Prima Fase: S.M.A.R.T. Analysis

Piano partita:

- Liberare il campo dalle BIA. Come?
- Individuare le cause: SCELTE SBAGLIATE, ESECUZIONE TECNICA SBAGLIATA, LINEUPS, GIOCATORE SINGOLO, AVVERSARIO
- Analizzare la reazione: c'è stata? In che modo? Rispondente alla causa?
- Analizzare il processo per arrivare alla reazione. NO! PRESUNZIONE
- Gestione quintetti, rotazioni, timeouts, comunicazione staff. ON THE FLY?
- Strumenti a supporto: clips, stats. Quali?
- Strategia dell'avversario - piano partita
- Cosa ci ha fatto male / cosa no (integrazione verticale - integrazione orizzontale)
- Forced / unforced mistakes
- Strumenti a supporto

## Seconda Fase: Connecting the Dots

- Cosa vuol dire? Non vedere una stagione come susseguirsi di momenti separati, ma valutare tutto come un percorso
- Come lo traduco? Livelli gerarchici, priorità: in base al modello
- Cosa uso / non uso e perché?
- Cosa mi tengo da parte: perché e quando

SENIOR : VINCERE  
PERCORSO FORMATIVO? SI  
COME?

Esempio: si gioca una partita e si attacca male lo show sul PnR, la partita dopo ci si troverà ad attaccare i cambi. Faccio vedere o no un video con questo argomento? Dal punto di vista formativo si, ma contestualizzando al momento no. Posso però utilizzare parti da migliorare che siano comuni all'attacco allo show e all'attacco ai cambi, magari quelle clip sullo show le posso utilizzare più avanti quando rincontrerò una squadra che fa show

### Livello 3: get better at...K.I.S.S.

K=keep

I=it

S=smart

S=simple

- Cosa vuol dire? Come si gestisce?
- I giocatori parlano la stessa lingua? E tra loro? Determinare un linguaggio condiviso e su un determinato piano (esempio: il linguaggio che si utilizza al corso tra allenatore non è lo stesso da utilizzare con la squadra, benché dicano le stesse cose per arrivare allo stesso obiettivo)

#### FONDAMENTALI TATTICI

Video - Meeting - Chiacchierata - Link Whatsapp

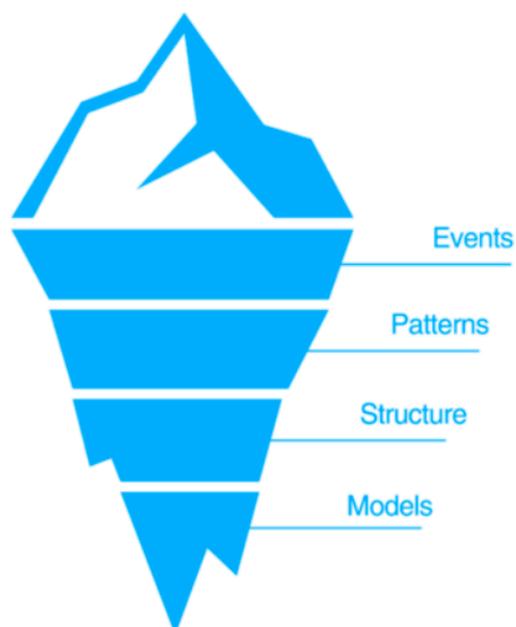
Strumenti per tenere insieme i pezzi, sostenere, migliorare, insegnare.

**NO Self-Relief:** cioè non possiamo fare il video per essere a posto con la nostra coscienza, per deresponsabilizzarsi e “scaricare” le responsabilità solo sui giocatori

**SI “hasta el rabo todo es toro”:** “fino alla coda è tutto toro”

NON SI PUO' IMPROVVISARE MAI

### Lo Studio dell'Avversario



**Cosa vediamo?**

**Con quale frequenza?**

**Con quali variazioni?**

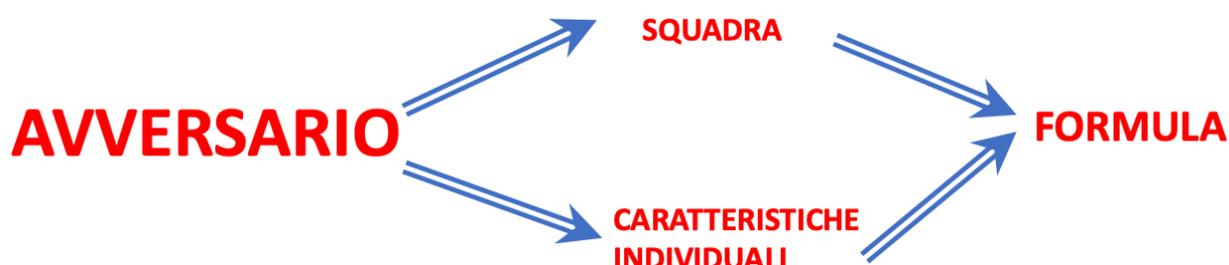
**Il modello**

- **Events:** la partita che vediamo per analizzare gli avversari
- **Patterns:** con quale frequenza si ripete un evento
- **Structure:** quali sono gli strumenti che fanno ripetere un evento
- **Models:** qual'è la formula

La formula, ovvero, cosa tiene insieme le parti per far sì che gli avversari siano efficaci.

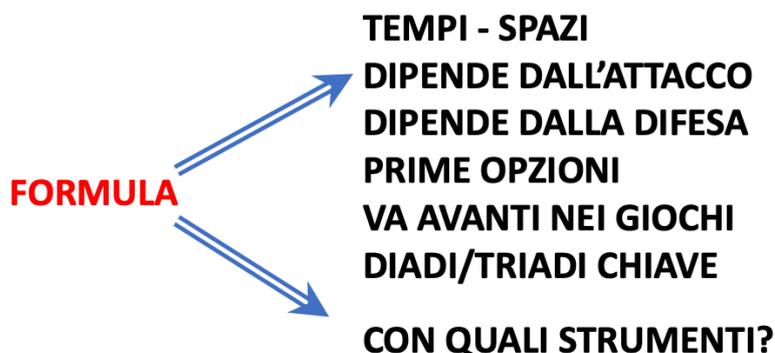
### Totalità - Parti - Totalità

Nel video si fa vedere la totalità (un gioco d'attacco), poi si fanno vedere le parti (non necessariamente una collaborazione ma la parte dove vogliamo intervenire difensivamente e che sia controllabile) poi si mostra di nuovo la totalità.



Partendo dagli eventi (le singole azioni), individuare i patterns (i trend - la frequenza - le variazioni) ed attraverso le strutture (gli strumenti) determinare l'equilibrio di squadra, ovvero per definizione, formula che permette ad una totalità (allenatore - giocatore - squadra) di esistere in modo particolare. Ciò che tiene insieme le singole parti. Per individuare i punti di forza e di debolezza e quindi gli aspetti chiave per vincere

### La Squadra



## Formula

Si deve tenere in considerazione i livelli gerarchici: è ciò che permette di determinare l'ordine delle cose a cui dare importanza, il ritmo della partita, come gli avversari rientrano in difesa dopo un possesso offensivo, il modo in cui si esaltano. La sintesi di questo concetto è:

CIO' CHE VIENE PRIMA E CIO' CHE VIENE DOPO

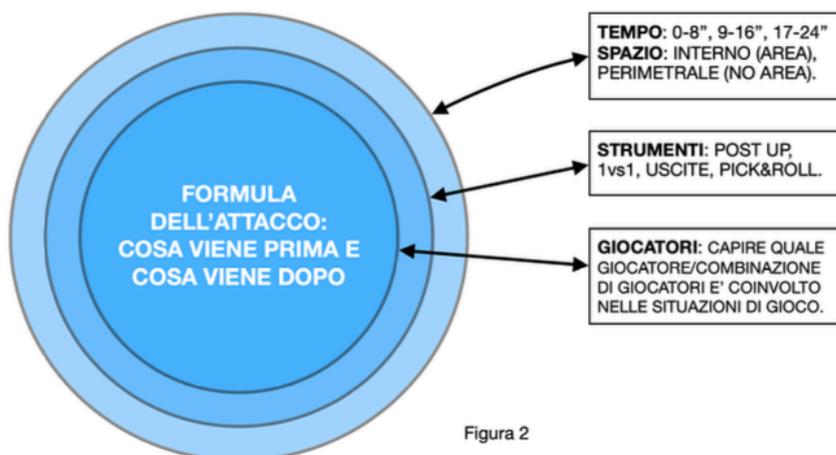


Figura 2

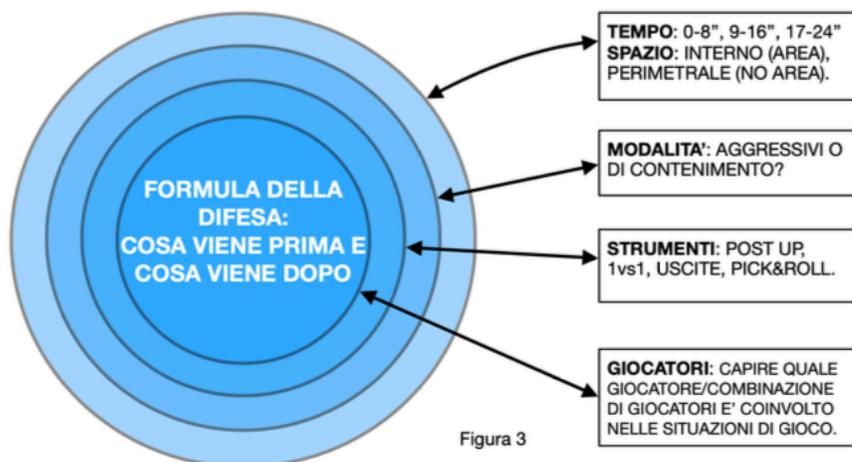


Figura 3

# Regolamento Morina Carmelo

## **Finalità dell'Incontro**

### **Accrescimento Tecnico**

- Cultura professionale e generale
- Saper utilizzare le regole
- Rendere migliori i “nostri” giocatori

### **Integrazione**

- Crescita del movimento
- Collaborazione e confronto
- Deterrente dei conflitti

## **Filosofia**

### **Formatori non Tifosi**

- Spirito e conoscenza delle regole
- Saperle utilizzare, filosofia del RT (regolamento tecnico)
- Non una sequela di torti subiti
- Ogni errore ha una causa

### **Arbitri**

- Esaltare la tecnica dei giocatori
- Messaggi tecnici corretti (“vizi” – omogeneità)
- Leggere e conoscere il gioco – tecnici pensanti – target
- “Rivendicano” diritto di sbagliare

## Regolamento Tecnico di Gioco

Il regolamento tecnico è il modo corretto di giocare a basket e non una sequenza di divieti e cose che non si possono fare, viene pensato e prodotto da Board FIBA Allenatori e l'obiettivo è che la tecnica prevalga (le partite vanno arbitrate e non gestite)

## Indicazioni del Settore Tecnico

L'obiettivo è cercare di riaffermare la centralità della tecnica e cercando di rispondere alle domande: che basket vogliamo? Tecnico o solo fisico? Deve vincere il più bravo od il più furbo?

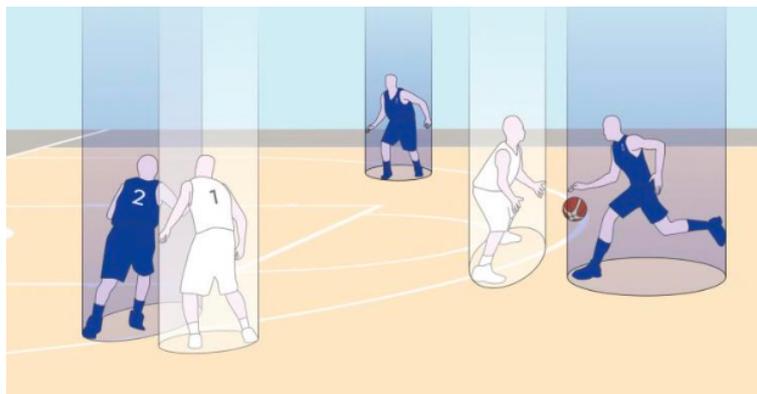
La risposta è che deve vincere il gioco tecnicamente ed eticamente.

## Argomenti 1vs1

- Principio del cilindro - verticalità
- Posizione legale di difesa (PLD)
- Criteri di difesa sulla palla
- Handchecking
- Criteri di difesa sul lato debole
- Blocchi
- Landing - fake

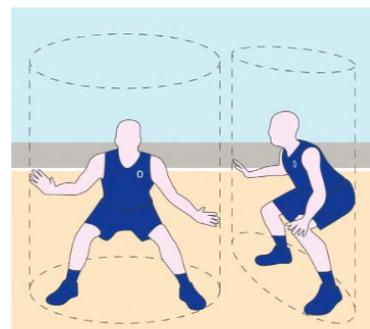
## Principio del Cilindro

Il principio del cilindro viene definito come lo spazio all'interno di un cilindro immaginario occupato da un giocatore sul terreno di gioco. Le dimensioni e la distanza dei piedi variano in base all'altezza e la stazza dei giocatori.



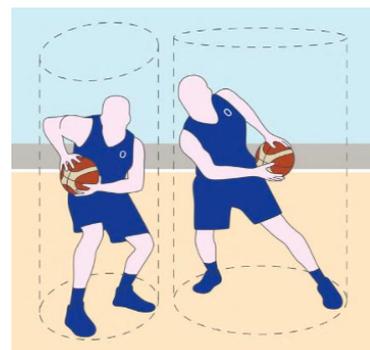
I limiti del cilindro di un difensore o di un attaccante senza palla, sono:

- I palmi delle mani, avanti
- I glutei, dietro
- I margini esterni delle braccia e delle gambe, lateralmente



I limiti del cilindro di un attaccante sono:

- I piedi, le ginocchia e le braccia piegate, trattenendo la palla sopra i fianchi, davanti
- I glutei, dietro
- I margini esterni delle braccia e delle gambe, lateralmente

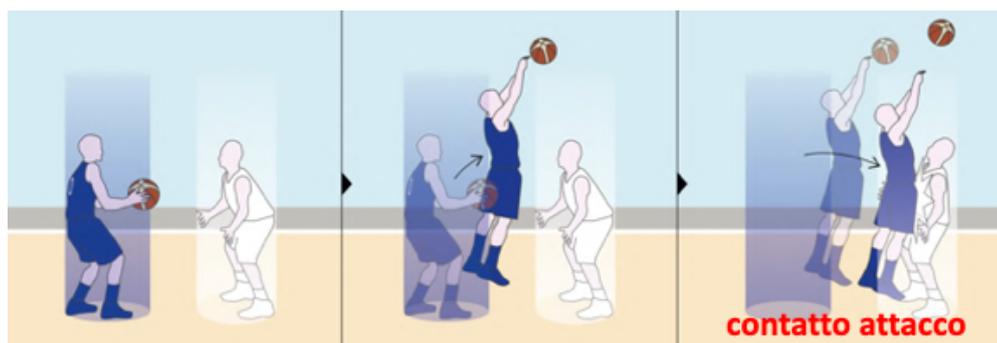


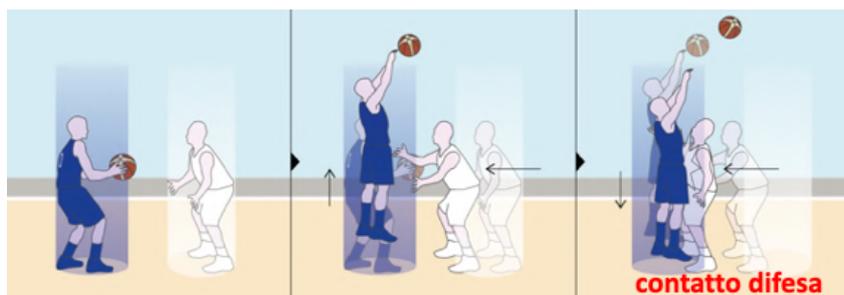
Un giocatore ha diritto ad occupare una qualsiasi posizione sul terreno di gioco, a condizione che non sia già occupata da un avversario. Un giocatore ha diritto ad occupare una nuova posizione sul terreno di gioco sempre che non sia già occupata da un avversario o sia occupato il percorso per acquisirla.

## Principio della Verticalità

Un giocatore ha diritto ad occupare una qualsiasi posizione sul terreno di gioco, che si estende sopra di lui quando è a terra e sotto di lui quando è in aria

Se un giocatore lascia la propria posizione verticale e c'è un contatto con un avversario in posizione verticale, la responsabilità del contatto è del giocatore che ha abbandonato la propria verticalità.





## Giocatore in Aria

### Check List

- Verticalità attacco – difesa
- Contatti mani – corpo – piedi (contatti leggeri possono avere grande effetto sul tiro)
- Contatti provocati dall'impatto
- Uso illegale di braccia, piedi o corpo
- Landing e Fake ("scalciata" – spazio – simulare)

### Fallo in Attacco



## Posizione Legale di Difesa (PLD)

Un difensore ha stabilito una posizione legale di difesa di partenza quando:

- Sta fronteggiando il suo avversario
- Ha entrambi i piedi sul terreno di gioco
- Una volta acquisita la posizione legale, può muoversi per mantenerla

## Difesa sul Giocatore con Palla

Il giocatore con palla deve aspettarsi di essere marcato e deve essere preparato a fermarsi o a cambiare direzione ogni qualvolta un avversario stabilisce una posizione

iniziale legale di difesa di fronte a lui, anche se questo avviene in una frazione di secondo.

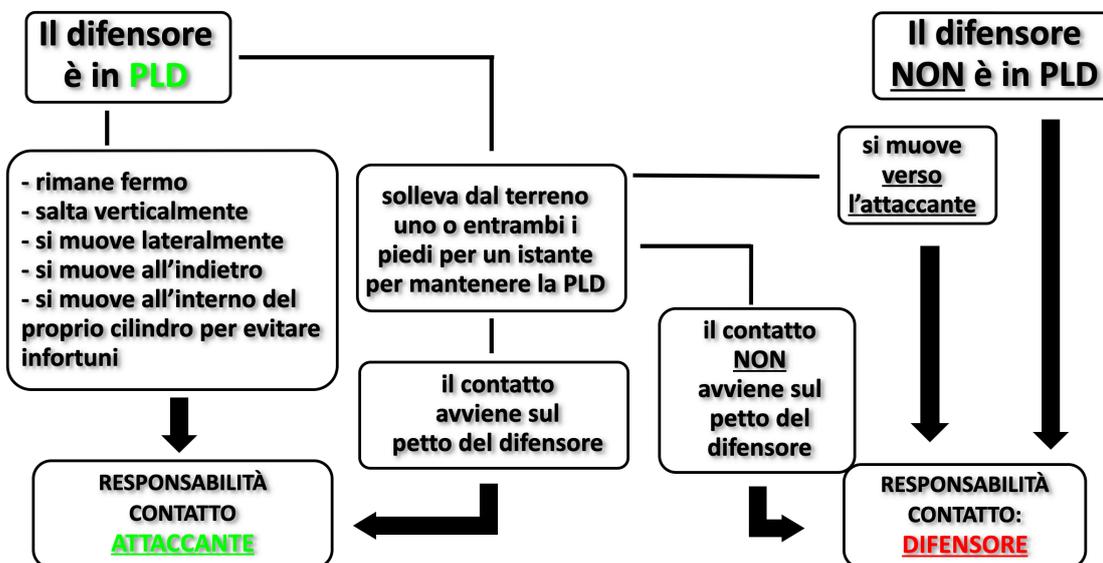
Nel cercare un giocatore che controlla la palla (la trattiene o la palleggia) non devono essere applicati gli elementi di tempo e di spazio.

Stabilita una posizione iniziale legale di difesa, il difensore può muoversi per mantenerla e marcare il proprio avversario in anticipo sulla sua direttrice con un movimento:

INDIETRO / LATERALE IN ANTICIPO MA MAI AVANTI

### Check List

- PLD di partenza: fronteggio - entrambi i piedi a terra
- Il difensore può: stare fermo - saltare verticalmente
- Può muoversi per mantenere PLD: laterale - indietro MAI avanti
- Uno o entrambi i piedi possono essere sollevati dal terreno per un istante per mantenere la PLD
- Contatto sul petto
- Stacco da terra e punto di atterraggi
- Semi cerchio no - sfondamento
- Ci si può girare all'interno del cilindro per evitare infortuni



## Difesa sul Giocatore senza Palla

Nel difendere un giocatore che non controlla la palla: devono essere sempre considerati gli elementi di spazio (distanza) e tempo.

Un difensore non può occupare una posizione così vicina e/o così velocemente, sulla traiettoria di un avversario in movimento, tale che questi non abbia il tempo e lo spazio per fermarsi o cambiare posizione.

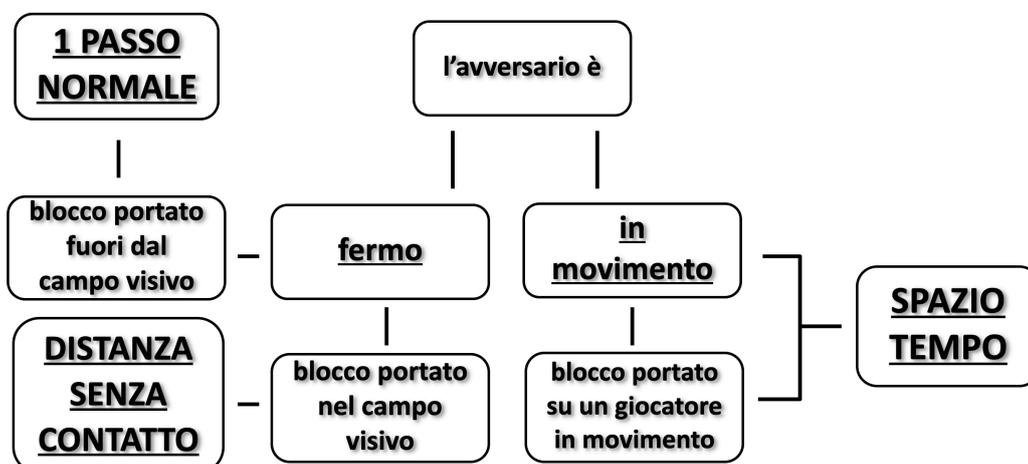
La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore ad 1 normale passo

Stabilita una posizione iniziale legale di difesa, il difensore può muoversi per mantenerla e marcare il proprio avversario in anticipo sulla sua direttrice con un movimento:

INDIETRO - LATERALE MA MAI IN AVANTI

### Check List

- Non si può acquisire una posizione già occupata
- Devono essere applicati gli elementi di spazio e tempo
- La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario in movimento mai inferiore a 1 normale passo
- Chi non rispetta spazio - tempo è responsabile del contatto
- Stabilita la PLD ci si può muovere per marcare un avversario
- Movimento legale indietro - laterale
- No uso di braccia o gambe per non essere superato dall'avversario
- Permesso di girarsi all'interno del cilindro per evitare infortuni



## Handchecking

L'uso illegale delle mani o del braccio esteso si verifica quando il giocatore difensore è in posizione di difesa e le mani o braccia sono posizionate e rimangono a contatto con un avversario con o senza palla per impedirgli di avanzare.

Toccare ripetutamente un avversario, con o senza la palla, è un fallo perché può portare ad un gioco sporco.

Toccare un avversario con le mani non è necessariamente un fallo.

Gli arbitri devono decidere se il giocatore che ha causato il contatto ha ottenuto un vantaggio.

Toccare un avversario con due mani è sempre un fallo e deve essere fischiato. Avere due mani addosso limita sempre la libertà di un giocatore e causa uno svantaggio

PLD errata HC vantaggio acquisito



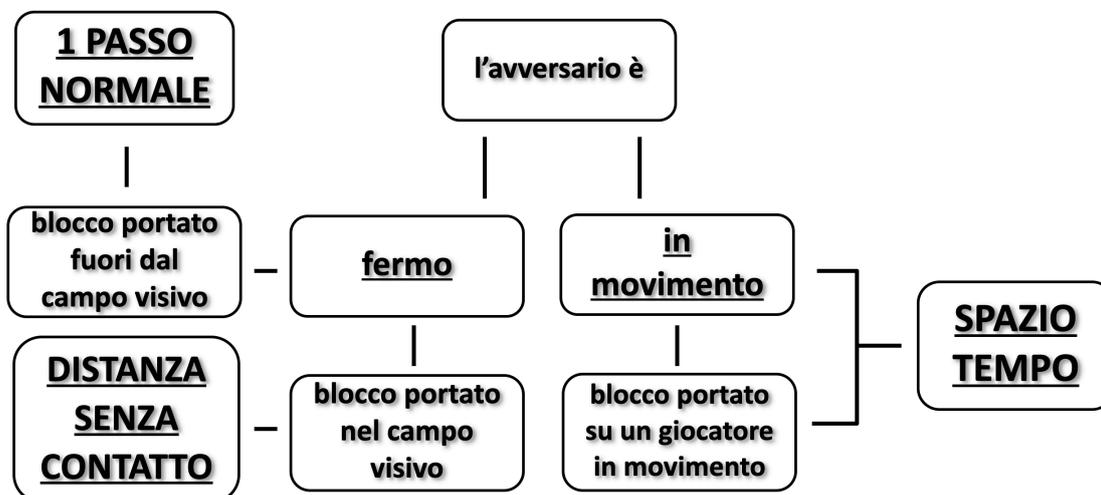
## Concetto di Spazio e Tempo

Gli elementi di spazio e tempo devono essere presi in considerazione anche in un fondamentale importante dell'attacco:

BLOCCO

In due situazioni tecniche l'attacco deve rispettare i concetti di spazio - tempo (fermarsi e lasciare spazio prima dell'impatto con il difensore):

- Portato fuori dal campo visivo di un avversario fermo: difensore
- Portato fuori o dentro il campo visivo di un avversario in movimento



## Filosofia dei Contatti

47.3 Nel prendere una decisione riguardo ad una infrazione, gli arbitri devono considerare e ponderare i seguenti principi fondamentali:

- Lo spirito e l'intento delle regole e la necessità di preservare l'integrità della gara
- La coerenza nell'applicazione del concetto "vantaggio / svantaggio", gli arbitri non dovrebbero interrompere inutilmente il flusso della gara per sanzionare contatti personali accidentali, che non danno un vantaggio al giocatore responsabile né pongono il suo avversario in una situazione di svantaggio
- La coerenza nell'applicazione del buon senso in ogni gara, tenendo conto delle capacità dei giocatori, del loro atteggiamento e comportamento durante la gara
- La coerenza nel mantenere un equilibrio tra controllo e flusso della gara, avendo "feeling" per ciò che i partecipanti cercano di fare, fischiando il giusto per la gara

## Passi

Perché venga sanzionata una violazione di passi:

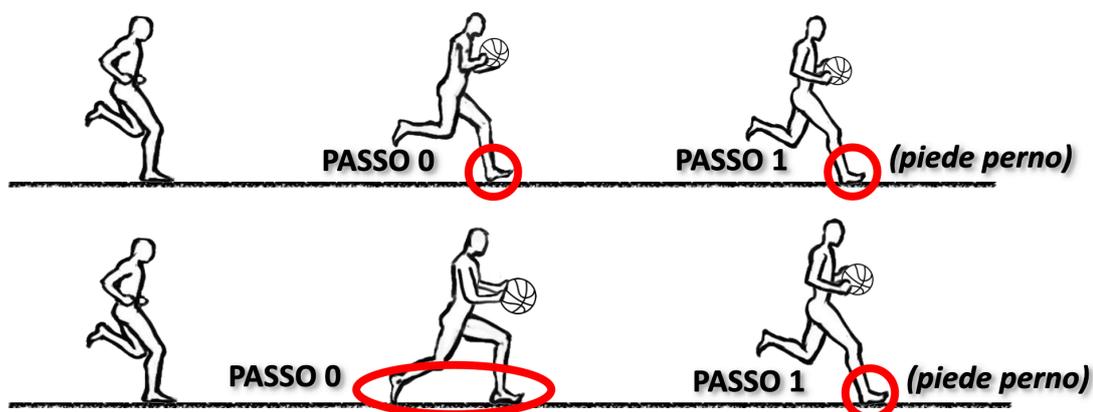
- Il giocatore deve avere il pieno e certo controllo della palla
- Un'infrazione che non porta un vantaggio a chi la commette ed uno svantaggio a chi la subisce non costituisce un'illealtà e deve essere ignorata

- Un giocatore può acquisire il controllo di palla da fermo o in movimento
- Se lo acquisisce da fermo può scegliere, “battezzare” il perno
- Se lo acquisisce in volo: il primo piede che tocca terra è perno
- Se lo acquisisce atterrando con entrambi i piedi simultaneamente è come se avesse acquisito il controllo da fermo può scegliere

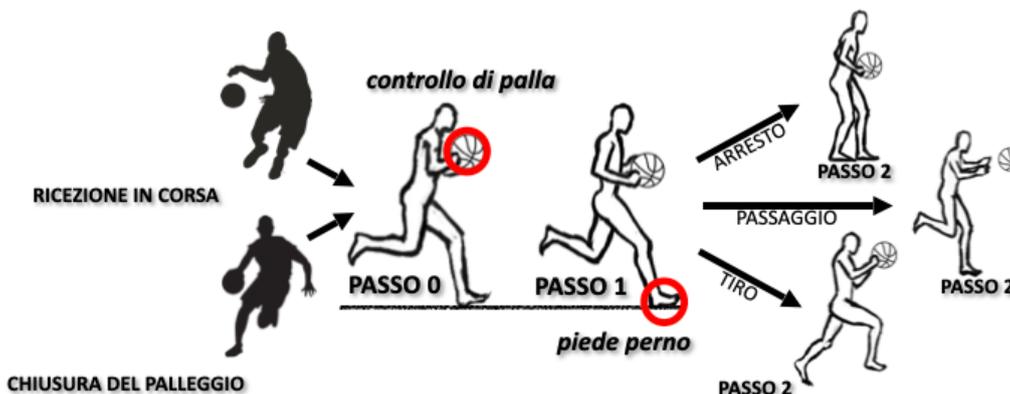
### Passo 0: Filosofia e Condizioni

- La filosofia della modifica è quella di avere una regola comune in tutto il mondo che meglio rispecchi quanto accade sul campo di gioco
- L’acquisizione del controllo di palla deve avvenire con un movimento dinamico
- Il giocatore deve acquisire il controllo di palla avendo un piede a terra

Giocatore in movimento e riceve la palla o termina un palleggio con un piede a terra. Il/i piede/i che poi tocca/no il terreno è/sono chiamato/i “PASSO 1” = PERNO



Un giocatore che prende una palla viva mentre sta avanzando o completando un palleggio (dinamico), può fare due passi per arrestarsi, passa o tirare a canestro



Giocatore che prende una palla viva mentre sta avanzando o completando un palleggio, se un giocatore che si arresta sul primo passo ha entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco, può scegliere il perno

